

保健だより



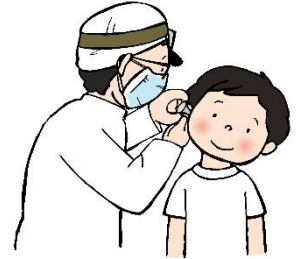
ヒグマに注意

札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)5月20日
第4号

最近、冬眠から目覚めたクマが全国各地の人里ひとさとに出没し、問題となっています。クマは車と同じくらいのスピード(時速40km以上)で走ることができ、鉄筋をへし折ったりするなど、身体能力は非常に高く、人間が勝てる相手ではありません。街中にも出没することがあるためどこにいても注意は必要ですが、山や森、河川敷、公園にてかける際は特に気を付けてほしいと思います。

5月21日(木) 耳鼻科健診について【1年生のみ】

1・2時間目に行います。場所は2階保健室です。右耳→左耳→鼻→のどの順に、異常がないか診ていただきます。なお、耳や鼻、のどに触れる器材は、使い捨てのものを使用します。



- 耳掃除をしておきましょう。
- 髪の長い人は、結んでおくか、耳にかけるなどして、両耳を出しておきましょう。
- 順番がきたら、健康カードの、「耳鼻科」のページを開いて渡してください。学校医さんには、「お願いします。」「ありがとうございました。」「と、あいさつをしましょう。
- 耳鼻科健診ではこんな病気がわかります。耳垢栓塞じこうせんそく、中耳炎、アレルギー性鼻炎ふくびくうえん、副鼻腔炎へんどうびたい、扁桃肥大など

旅行的行事が始まります ~まずは健康第一で~

3年生の修学旅行が5月26日(火)から、2年生の宿泊学習が6月3日(水)から始まります。



ポイント1 生活習慣を整えておこう

基本的に旅行中は、6時台に起床し、7時台に朝食をとることになります。旅行前から生活習慣を整え、早寝早起き朝ごはんの習慣をつけておきましょう。

ポイント2 自分の薬を忘れずに

自分用の飲み薬や吸入薬などがある場合は、旅行日数分と予備分を忘れずに持参してください。しおりの時程に「〇時 薬を飲む」などと記入したり、食事会場に薬を持参したりすると、飲み忘れを予防できます。なお、生徒同士で、薬をあげたりもらったりすることは絶対にやめましょう。先生たちから薬を渡すことも原則できません。

ポイント3 食物アレルギーがあるみなさんへ

アレルゲンとなる食べ物を食べないようにしましょう。「いつもは症状が出ないから大丈夫。」と思っても、旅行中は疲れがたまりやすく、急に重い症状が出ることもあります。特に3年生が行く東北地方は、病院が遠い地域も多いです。充分気を付けてください。



ポイント4 乗り物酔いを予防しよう

- 乗り物酔いは、いったん症状が出ると、その後休んだとしても回復しにくいです。乗り物酔いは予防が大切です。
- 過度な空腹や満腹を避け、消化に良いものを食べる。 ○酔い止め薬を活用する。(乗車30分前までにのみ)
 - 乗車中は、服をゆるめて、遠くのほうをながめるようにする。 ○前日はしっかり睡眠すいみんをとる。
 - バス座席で配慮してもらおう。(前方の座席だと揺れゆが小さく、前も見やすいため、酔いにくいです。)

ポイント5 落ち着いて過ごしましょう

- ほこりアレルギーの人がいます。部屋の寝具で遊ばないようにしましょう。
- 思わぬケガをすることがあります。終始落ち着いた態度でのぞみましょう。

ポイント6 体力をつけよう

5～6月は暑い日も多くなります。その中で自主研修をしたり、重い荷物を運んだりするのは大変なことです。今からでも、積極的に外に出て体を動かし、体育に全力で取り組んだりするなどして、体力をつけておきましょう。

【保健室閉鎖のお知らせ】
5月26日(火)～29日(金)
6月3日(水)～5日(金)
 上記の日は、体調不良で授業を受けられない場合は早退となります。また、けがの手当は、学年の先生にお願いしましょう。



健康診断の結果について

異常があった生徒には、お知らせ用紙を配付しています。生徒のみなさんは、保健室からのお知らせ封筒や、クリーム色の用紙を受け取ったら、必ず保護者の方に渡してください。異常がない場合や、異常があってもすでに通院中の場合は、基本的にはお知らせ用紙を発行しませんので、引き続き医師の指示に従って治療してください。(学校からのプリントがないからと治療を中断することのないようお願いします。)

【お知らせ用紙を発行しました】
 ○視力検査 ○成長曲線 ○眼科健診(1年生のみ) ○尿検査(5月1日受検分まで) ○結核検診 ○聴力検査

幌東中 二計測の結果をお知らせします ～健康な体でいよう～

4月24日(金)に二計測を行いました。その結果をお知らせします。

<幌東中>	中1男子	中2男子	中3男子	中1女子	中2女子	中3女子
平均身長	152.9cm	162.5cm	166.5cm	152.6cm	155.3cm	156.8cm
平均体重	45.4kg	51.6kg	55.0kg	45.2kg	48.0kg	50.3kg

自分の体格を知るための参考にしてください。体格は個人差があり、あなたの個性のひとつですから大切にしてください。太りすぎとやせすぎは注意が必要です。太りすぎると、将来生活習慣病になりやすく、また、膝や股関節を痛めやすくなります。かといって、やせすぎているのが良いかと言うとそうでもありません。昔から、若い女性を中心に、やせている人や、やせすぎている人が称賛される風潮がありますが、これは少し心配なことです。

体の土台を作る時期に栄養が足りなくなると、体のあちこちに変化が現れます。やせた体を守るために体毛は濃くなり、逆に、髪の毛は抜けやすくなります。骨にも栄養がいなくなると骨が弱り、将来骨折しやすくなります。脂肪や筋肉が落ちるため、皮膚のハリがなくなり、たるんできます。食べ物のことが頭から離れなくなり、精神的にもつらくなりやすいです。体力も落ちます。はたして、「栄養が足りずやせること」は本当に素敵なことなのでしょうか。幌東中のみなさんはまだ成長期ですので、必要な栄養をしっかりとり、体の土台を作っていくってほしいです。



【幌東中の感染者情報】(5月9日から5月19日朝の報告分まで)

溶連菌感染症 1 名 インフルエンザ 1 名

