

# 保健だより



札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年(2026年)6月10日  
第5号

旅行的行事が、大きな事故やけがもなく無事に終わりましたね。普段の学校生活にはない経験ができたのではと思います。今回、大きな忘れ物をしたり、体調を崩したりした人は、その反省を今後に生かしてってください。

最近、気温が30度を超える日もあれば、20度にとどかない日もあるなど、気温の変化が大きい状態が続いています。このような時は、免疫力が落ちるため、かぜをひきやすくなります。幌東中では、現在、特定の感染症の流行はありませんが、寒い日はあたたかくして過ごしてください。あたたかいスープや飲み物などを飲むのもおすすめです。



## 内科健診について【全学年 男子6月11日(木) 女子6月18日(木)】

午前中に行います。場所は1階多目的室です。背骨や皮膚、心音などをみていただきます。運動器検診問診票で異常があり受診していない生徒については、運動器についてもみていただきます。

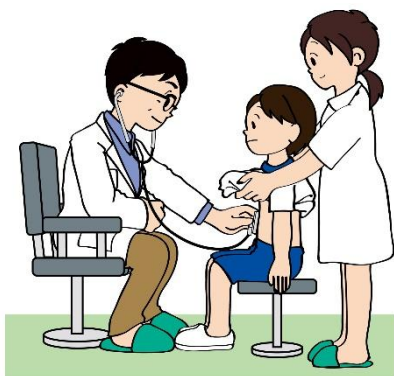
- 当日はジャージ登校です。明日は、男子は全員ジャージ登校してください。
- 前日は入浴し、体を清潔にしておいてください。
- 持ち物は健康カードです。クラスごとの検査開始時間は、教室に掲示します。
- 全員、前屈テストを行います。健診の最後に、お医者さんのほうをまっすぐに向いて立ち、肩幅に足を開き、両手の平を合わせ、ゆっくりと頭を下げます。スムーズな健診のため、あらかじめ教室で練習しておいてください。(右のイラスト参照)
- 内科健診ではこんな病気がわかります。心雑音・不整脈・アトピー性皮膚炎・せき柱側わん症等

お医者さんにおかって  
ゆっくり頭を下げましょう



### 【男子の服装】

- ・Tシャツを着たままで行きます。
- ・なるべく教室で長そでジャージをぬいでから会場に来てください。会場に入ったら、Tシャツや肌着のすそを、ズボンの外に出しておきましょう。



男女ともに、このように行います。

### 【女子の服装】

女子の健診は来週ですが、読んでおいてください。

- ・Tシャツを着たままで行きます。
- ・なるべく教室で長そでジャージをぬいでから会場に来てください。会場に入ったら、Tシャツや肌着のすそを、ズボンの外に出しておきましょう。
- ・ブラジャーなどの下着も、すべて着用したままでOKです。全員、着替えの必要はありません。
- ※背中が広く覆われるタイプのスポーツブラのみ、なるべく着用しないようお願いします。(ただ、もし着てきたとしても、脱ぐ必要はありません。そのまま健診を受けてください。)

## プライバシーに配慮して健診を行っています ～昨年度と同様です～

健康診断を行う時には、正確な検査や診察を実施することが大切ですが、生徒のみなさんのプライバシーや心情にも最大限配慮しています。不安な人もいるかもしれませんので、知っておいてください。

○心音は下着の上からでは聞こえづらいため、基本的には聴診器は直接肌<sup>ちようしんき</sup>に当てます。背骨や皮膚の様子、心臓の音の様子を確認するために、Tシャツをめくって視触診<sup>ししょくしん</sup>したり、Tシャツの下から聴診器を入れます。

○内科健診は男女別に行い、男女とも着衣のまま行います。

○学校医が健診を行うスペースは、ほかの生徒から見られないよう、ついたて等で囲います。ついたての中には、学校医・看護師・養護教諭の3人のみ入ります。また、会場内に入る教職員は、同性のみとしています。

## 自分の体を知ろう ～脈拍数<sup>みやくはく</sup>～

子ども100人のうち1～2人は心臓の病気があるとされています。内科健診では聴診器を使って心臓の音をチェックしてもらいます。1年生のみ、7月の心臓検診で心電図の検査も行います。

機器がなくても、脈拍だけは自分で調べることができます。中学生であれば、1分間に70～90回ほどが平均ですが、個人差があり、60回～100回の間くらいまでであれば心配はいりません。大人になるにつれて60～80回ほどに減っていきます。



### 【安静時のあなたの脈拍数を知っておこう!】

手首内側の親指側に、反対の手の人差し指と中指(と薬指)を少し強めに当てると、脈をとることができます。うまくとれない時は、指を当てる強さや場所を少しずつ変えます。1分間に、何回脈をうったかを数えましょう。※手首で脈を取りにくい人もいます。無理せずに。

私の脈拍数は、

回/1分あたり

です。



風邪をひいた時や運動している時、緊張している時などは、脈拍が増加します。高熱を出している時や、ハードな運動をしている時などは、脈拍数がかなり多くなります。ぜひチェックしてみてください。脈拍は個人差がありますが、動物の種類によっても異なるそうです。ハツカネズミは1分間に600～700回ほど、ゾウだと1分間に20回ほどの脈拍数で、長寿の動物ほど脈拍数が少ないことがわかっています。



## 健康診断の結果について

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。

### 【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) ○結核検診  
○聴力検査(1・3年の受検者のみ) ○耳鼻科健診(1年生のみ) ○尿検査



【幌東中の感染者情報】(5月19日から6月8日朝の報告分まで)

感染症の報告はありませんでした

おやすみ中

