

# 保健だより



夏本番

札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年(2026年)7月7日  
第8号

明日は1年生のみ心臓検診があります。これで今年度すべての健康診断が終わります。学校の健康診断は、腎臓<sup>じんぞう</sup>病や心臓病など命にかかわるような病気と、近視やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎など学業に支障<sup>ししょう</sup>をきたすような病気をみています。どちらも放置せず、適切に受診するようにしてください。う歯<sup>うし</sup>やアトピー性皮膚炎などは、1回の受診で終わらないことも多いのではと思います。特に3年生は、2学期に入ると進路選択や学力テストなどで少し忙しくなるかもしれません。ゆとりのある夏休みのうちに受診しておくことをおすすめします。

## 7月8日(水)心臓検診について【1年生のみ】

1~2時間目にかけて男子、2~3時間目にかけて女子の検査を行います。場所は1階多目的室です。検査機関の方が来校して検査します。全員女性です。心電図の様子と、事前問診票の内容から、心臓に異常がないかを調べます。検査ベッド4つともすべてパーティションで仕切られており、お互いの様子は見えませんので、安心して検査を受けてください。

○1年生はジャージ登校です。前日は入浴し、体を清潔にしておいてください。

○足首と手首に器具をつけるため、ストッキングやタイツは、はいてこないでください。

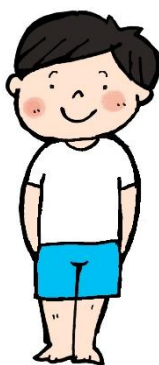
○男子と女子で、当日の検査の動きや時間が異なります。当日、会場前に養護教諭がいますので、わからないことがあれば聞いてください。

○こんな病気がわかります。しんしつせいきがいはしゅうしゅく だぶりゅびーだぶるしょうこうぐん心室性期外収縮、W P W 症候群などの心臓疾患



### 男子の服装

- ・Tシャツで会場に来てください。(長そでジャージは教室で脱いでくる。)
- ・靴下と肌着(インナー)は着用したままで大丈夫です。



### 女子の服装

#### 長そでジャージ必須!

- ・必ず長そでジャージを着て会場に来てください。手に持ってきても良いです。
- ・着替えスペースで、ブラジャーやブラトップなどの体を締め付けるタイプの下着をすべて脱ぎ、Tシャツだけ着た状態で検査を受けます。脱いだ下着は紛失しないよう、自分の長そでジャージにくるみ、置いておきましょう。
- ・靴下と肌着(インナー)は着用したままで大丈夫です。

### ※心臓検診を欠席した場合

夏季休業中にエルプラザ(北区北8西3)で検診を受けることができます。検査費用は無料です。該当生徒には、1学期中に案内を配付します。心臓健診は、中学校3年間でこの1回しかありません。この検診で病気が見つかることがありますので、必ず受検するようお願いします。

#### 【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) ○結核検診 ○聴力検査(1・3年のみ)  
○耳鼻科健診(1年生のみ) ○尿検査 ○男子内科健診 ○女子内科健診

歯科健診のお知らせ用紙は現在作成中です。もう少しお待ちください。

## シリーズ 熱中症② ～おかしいなと思った時は～

これまで熱中症になったことがない人でも、いつもよりつい頑張りがすぎた時など、急に熱中症になるかもしれません。「なんかくらくらする。」「友達の様子がおかしい、熱中症かもしれない。」と思った時、どうしたらよいでしょうか。

対応を3つ紹介します。自分だけでなく、周りの人を守るためにも知っておいてください。

### ①体を冷やす

- ・保冷剤や氷のうなどがあれば、首やわきに当てる。
- ・ぬれたタオルなどで体をぬらし、うちわや扇風機などで風を当てる。
- ・水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」も推奨されています。



### ②水分をとる

- ・冷たい水を飲む。水分補給と同時に、体の中から冷やすこともでき一石二鳥。
- ・大量に汗をかいている場合、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲む。経口補水液を飲む場合は、まず500mlを無理のないスピードで飲みほすようにします。



経口補水液は、家に1本ストックしておくのがおすすめ

### ③状態の確認

- ・『呼びかけに応じられない場合は救急車(119番)』と覚えましょう。

例)「〇〇さん、大丈夫?」と声をかけても、「・・・。」と言葉がなかったり、「うーん」などしか言えない場合は、意識がもうろうとしている証拠。救急車を呼びましょう。

- ・意識があっても自分で水分をとれない場合や、休んでも回復しない場合は、病院を受診します。

例) 自分でペットボトルのふたが開けられない(力が入らない)、飲み物が口からこぼれる。



## 自分の体を知ろう ～不感蒸泄と尿の色～

人間の体は、60～70%が水分です。体重50kgの人であれば、およそ30kg～35kg分は水分です。この水分は、血液や細胞の中などに存在しています。

水分は、汗や、排便・排尿という形で体の外に出てきますが、これ以外にも、常に呼吸や皮膚からも放出されています。これを「不感蒸泄」といい、目には見えません。子どもは1日あたり(おおまかにですが)1,000ml以上の水分が放出されています。汗をかいていなくても、体から常に水分は出てしまっているのです。脱水になっていないかどうかは、尿の色でもチェックすることができるので、知っておくといいですね。

#### おしっこの色で脱水チェック

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 透明に近い黄色 | 水がたくさん。普段通りに水分をとろう           |
| 薄い黄色    | 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう         |
| 濃い黄色    | 水分が減ってきた。1時間以内に250ml以上の水分補給を |
| 茶色      | 体からのSOS! すぐに250ml以上水分補給を     |



#### 実験 不感蒸泄を見てみよう

手や腕などに、食品用のラップを巻いてみましょう。個人差はありますが、数分～10分ほどでラップの内側がくもったり、水滴がついたりします。それが皮膚からの不感蒸泄です。

大人と子どもでは、くもりはじめるスピードが違うので面白いですよ。



【幌東中の感染者情報】(6月26日から7月6日朝の報告分まで)

溶連菌感染症 1 名

(引き続き、感染症は多くありません。)

