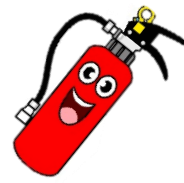


保健だより



Q: 幌東中の廊下には消火器は
何個あるでしょう。(正解は下)

札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)9月2日
第10号

2学期が始まりました。定期テストも終わりましたので、心と体をリラックスさせて過ごしてほしいと思います。

札幌市保健所からの情報では、札幌市は先週から「インフルエンザ流行期」に入ったそうです。これは、例年に比べてかなり早い流行開始となります。生活習慣をととのえ、手洗いをこまめにするなどして、予防していきましょう。

8月30日～9月5日は防災週間

7月28日には熊本県で震度7の地震が、8月には千葉県や福井県などで集中豪雨が発生しました。ニュースで被害の様子を見た人も多いのではと思います。天災はいつどこで起きるかわかりません。正しい知識を身に付け、そなえておきましょう。

大雨の時は

札幌市のハザードマップによると、幌東中は、内水氾濫や洪水で浸水する可能性があるエリアです。白石区のハザードマップをぜひ一度見てみてください。(校区は、P5～6、P11～12に掲載されています。)



白石区浸水ハザードマップ

- 川の近くに行ったり、被害の様子を見に行ったりしない。(豊平川は「日本有数の急流河川」のため、特に注意。)
- 水たまりの中を避難する時はスニーカーをはく。長靴に水が入るとかえって歩きにくいので、長靴は避ける。

雷の音が聞こえてきた時は

雷は、どこでも落ちますが、まわりより高いものには特に落ちやすいという特徴があります。過去には、木の下での雨やどり中や、グラウンドでの部活動中に落雷したという例があります。



- 鉄筋コンクリートの建物内など、安全な場所に避難し、壁からはなれる。
- 避難できない時は、高い木や電柱などから4mは離れ、しゃがんで頭を低くする。足は閉じ、つま先立ちをすると、電気が通りにくくなり被害がおさえられる。

強い地震がきた時は

札幌市のハザードマップによると、札幌市に強い地震がおきた場合、幌東中は最大で震度6弱の揺れが来ると予想されています。校区内には、最大で震度7の揺れが起こる可能性のあるエリアもあります。(校区はP7～8に掲載されています。)



白石区地震防災マップ

- 頑丈な机の下や、物が倒れてこないスペースに逃げ、頭を守る。
- 日頃から、落ちたり倒れたりしそうなのがないか、点検しておく。



火災を発見した時は

- 出火の状況にもよりますが、可能であれば、
- ①「火事だ!」と周囲に知らせる
 - ②火災報知器のボタンがあれば押す
- という対応をしましょう。

初期の出火であれば消火したくなりますが、一般的には、火が天井に達したら消火は困難といわれています。消火はあきらめ、体を低くして避難しましょう。

火災で怖いのは火よりも「煙」です。煙を吸ってしまうと意識を失い、逃げられなくなります。逃げる時は口元を覆いましょう。



【幌東中の感染者情報】(8月24日から8月31日朝の報告分まで)
流行性角結膜炎(はやり目) 1名 ヘルパンギーナ 1名



廊下の消火器の数クイズ 解答

1階:3個 2階:4個 3階:2個 4階:2個
でした。(養護教諭調べ)
ほかにも、理科室、体育館、生徒玄関などに設置されています。探してみてください。

児童生徒のみなさん
保護者の皆様

裏面は教育委員会からのお知らせです。生徒のみなさん
も、保護者の皆様も、ご一読くださいますようお願いいたします。
(毎年お知らせしている内容です。)

札幌市教育委員会

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

せき柱側わん症とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に症状が出ることが多く、

9～10才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。

痛みを感じることはほとんどないため、背中の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。

学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭でできるチェック

立った姿勢でのチェック 鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を
見てもらいましょう。

①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェック
することもできます。

①両肩の高さ

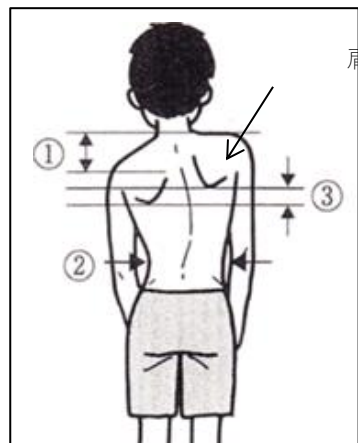
■ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方

■ 曲がり方が左右で違ってないか

③肩甲骨の高さや位置、でっぱり

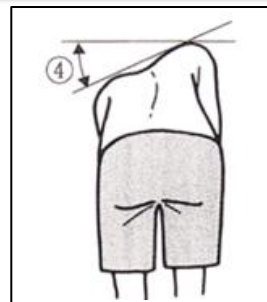
■ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



前屈テスト 家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを
合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。

腰や背中の高さが左右で違ってないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、整形外科に相談しましょう。

日本側彎症学会のHPでも詳しく説明していますので、参考にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>