

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和8年（2026年）10月5日
第 11 号

学校祭が近づいてきました。楽しみにしている人も多いのではと思います。ただ、札幌市内ではインフルエンザの流行が始まっているようですので、体調管理には気を付けて、楽しみながら取り組んでほしいと思います。

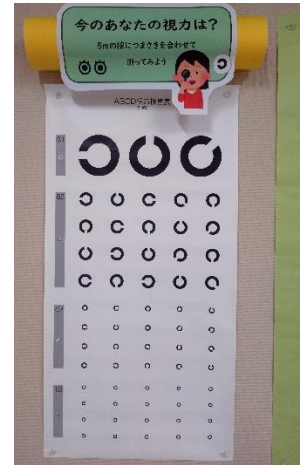
10月10日は目の愛護デー

近年、視力低下の子どもが増加しているそうです。春の視力検査の結果はどうでしたか。下に、今年度の幌東中の視力検査の結果をお知らせします。

表に示していますが、「裸眼視力 A」の人数は学年が上がるほど少なくなり、逆に「矯正視力のみ（すでにメガネやコンタクトレンズを使用している人）」の人数は学年が上がるほど多くなっていました。

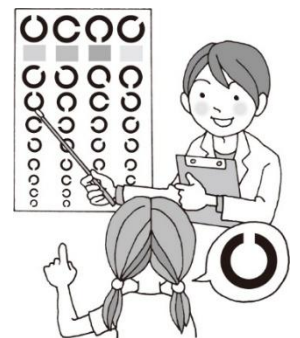
一般的に、視力低下は成長とともに進むといわれています。1年生で A の人も、学年が上がるにつれて B や C に下がる可能性があります。視力が下がらないよう、目に優しい生活をしてほしいと思います。

現在、保健室前の掲示板に、視力検査表の掲示をしています。視力が気になる生徒はチェックしてみてください。

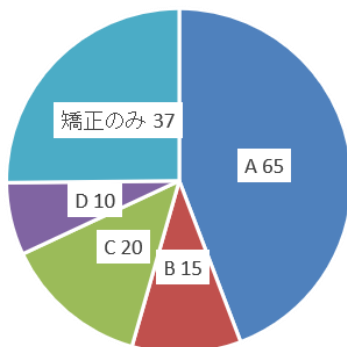


【R8 幌東中 視力検査の結果】 ※両目の結果のうち、低いほうで集計しています。（右 A 左 C の人の場合は「C」）

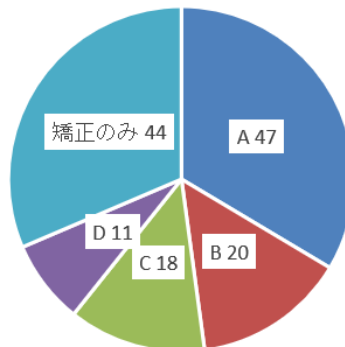
	裸眼視力 A	裸眼視力 B	裸眼視力 C	裸眼視力 D	矯正視力のみ
1年生	65人	15人	20人	10人	39人
2年生	47人	20人	18人	11人	63人
3年生	40人	13人	17人	5人	67人



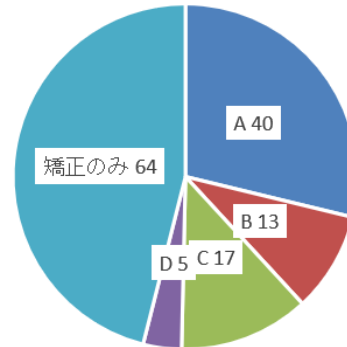
1年生



2年生



3年生



10月17日～23日は「薬と健康の習慣」 ～『クスリはリスク』～

かぜをひいた時や痛みがある時など、気軽に手に入る「お薬」。治療のため毎日飲んでいる人もいると思います。気軽に使え、つらさや痛みを軽減させてくれるというメリットもありますが、薬は「化学物質」ですから、多少は肝臓や腎臓などに負担をかけてしまいます。この機会に、薬についての知識を身に付けましょう。薬に関するクイズにチャレンジしてみてください。

裏面に続く→



【薬に関する〇×クイズ】 正解は下に載せています。

【第1問】

自分のために病院で処方してもらった薬は、症状が同じであれば友達や家族にあげても問題ない。

☐

【第2問】

お薬を飲む時は、特に指定がない限り、コップ1杯のお水かぬるま湯で飲むようにすると良い。

☐

【第3問】

総合かぜ薬を飲めば、ウイルスを退治してくれるので、かぜを治すことができる。

☐

第4問

「漢方薬」は薬ではないので、飲んでも危険性(リスク)は全くなく、安全である。

☐

第5問

市販されている痛み止めの「ロキソニン」や「イブプロフェン」は、15歳未満の小児は使用できないが、錠剤を半分に割れば15歳未満でも使用することができる。

☐

できれば全問正解してほしいところですが、「知らなかった」という人もいると思うので、この機会に知識として知っておいてください。

書類の出し忘れはありませんか？ ～2つ確認をお願いします～

① 健康診断の「連絡書」(受診結果を学校に報告するもの)

現在、多くの生徒から「連絡書」が提出されているところですが、まだ提出されていない生徒もいます。

- 視力低下やむし歯などは、放っておくと学業に支障をきたすことがあります。
- 特に「尿検査」「心臓検診(1年生)」「せき柱側わん検査」で要精検になった生徒は、保護者の方と相談して必ず受診するようにし、連絡書を学校に提出してください。提出がなかった場合、後日、再度通知します。
- お知らせ用紙を紛失した場合は、保健室まで問い合わせてください。

② スポーツ振興センターの災害給付金申請書類

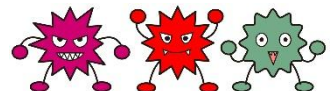
学校の管理下(授業・部活動・登下校)のケガで受診した場合、災害給付金を受け取ることができます。療養に要する費用の額が500点以上の場合、対象となります。※保険外診療分は給付対象になりません。

- ケガで受診した後、申請書類をもらっていない人は、保健室にもらいに来てください。
- すでに書類をもらっていてまだ学校に提出していない人は、早めに提出するようにしてください。受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。



【幌東中の感染者情報】(9月1日から10月1日朝の報告分まで)

インフルエンザ 3 名 新型コロナウイルス感染症 1 名



【第1問】× 同じ「腹痛」でも便秘や生理痛など原因はそれぞれ。特に処方薬は本人以外に使わないようにしましょう。
【第2問】○ 水が少なく薬がのどに付着することもある。ジュースで飲むと薬の効果がかわることもあるため水がベスト。
【第3問】× かぜ薬は、せきを鎮めたり、鼻水をおさえたりしますが、あくまで一時的で、「治す」ことはできません。
【第4問】× 漢方薬は天然の生薬から作られています。立派な「薬」です。用法用量を守って正しく使用しましょう。
【第5問】× 半分にしても15歳未満は使用できません。また、割ると効果がかわってしまう薬もあるので注意が必要です。

●薬に関する〇×クイズ 解答●