

保健だより

♪秋の夕日に 照る山紅葉

札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)10月28日
第12号

延期になっていた学校祭が先週行われました。楽しそうに観覧したり、ステージで劇やダンスなどを堂々と披露したり、素晴らしい展示を作成したりなど、幌東中のみなさんが宝石箱のように輝く素敵な学校祭だったと思います。生徒会のみなさんをはじめ、準備や練習に取り組んだみなさん、お疲れ様でした。

感染症情報 ～インフルエンザと新型コロナが出ています～

幌東中学校では、10月上旬ごろからインフルエンザの報告が増え、学級閉鎖も出ました。新型コロナウイルス感染症の報告も続いています。発熱などの症状がある時は、なるべく受診し、医師の診断や指示を受けるようお願いします。

【出席停止期間について:これまでと変わりありません】

新型コロナ:発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ:発症した後5日を経過し、かつ、^{げねつ}解熱した後2日を経過するまで



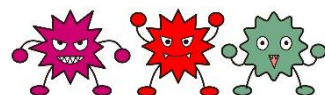
【感染症に関する注意事項】

- ・夜に発熱した後、朝にいったん熱が下がり、日中に再度発熱するという経過をたどることがあります。朝に下がったとしても、前日に発熱していた場合は、無理に登校せず、自宅で様子を見るなどしてください。
- ・咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用したり、ハンカチや腕でおさえたりなど咳エチケットにつとめましょう。
- ・生活リズムを整え、十分な栄養と睡眠をとり、予防につとめましょう。ワクチン接種やこまめな手洗いもおすすめてです。インフルエンザワクチンは、インフルエンザ脳症などの命に関わる合併症を予防します。
- ・中学生は、「フルミスト」という鼻に噴霧するタイプのワクチンを利用することができます。注射タイプのワクチンより高額ですが、痛みが少ないというメリットがあります。



【幌東中の感染者情報】(10月1日から10月26日朝の報告分まで)

インフルエンザ 25 名 新型コロナウイルス感染症 7 名



スポーツ振興センターの申請について ～1月から申請方法が変わります～

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター(以下「センター」という。)災害共済給付金が支給されます。センターのシステム更新に伴い、令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができなくなります。以下の点についてお知らせください。

●提出予定の書類がお手元にある場合は、11月20日(金)までに学校にご提出ください。学校から申請手続きを行います。この日以降、学校への書類提出はできません。

●11月20日(金)より後の請求については、令和9年1月以降、保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請していただくことになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

※災害共済給付は2年を過ぎると時効となり、請求できなくなります。例えば、「令和6年11月分」の医療費の請求は、令和8年11月末頃に時効となります。もし、お手元に、令和6年11月及び12月の請求書類がある場合は、学校までご相談ください。

すぐ一顧でもお知らせします。不明な点がございましたら、幌東中 保健室 加藤までお問合せください。

こんな悩みありませんか？ ～他人と自分を比べてしまい落ち込む～

他人と自分を比べてしまうこと、ありませんか。「〇〇さんはテストで90点とったらしい。私は89点だから、負けてしまった。」「〇〇さんは、おれより背が高い。」「あの子は、私よりも友達が多いなあ。」など、みなさん考えたことがあるのではないかと思います。最近ではSNSの普及により、外見だけで人を評価したり比べたりしてしまう「ルッキズム（外見至上主義）」が社会問題となっています。



アメリカの心理学者フェスティンガーは、「人は、自分を正しく把握するために、他人と比べたくなってしまうものである。」と提唱^{ていしょう}しました。人は、どうしても、他人と自分を比べてしまう生き物なのだそうです。しかし、いくら本能とはいえ、人と比べてばかりでは、落ち込むことも増えてきます。逆に、「△△さんより点数が高かったから大丈夫だ。」「〇〇さんよりは友達が多い!」と、自分より下の人と比べるのも、その時は自信が出るかもしれませんが長続きはしませんし、人を無意識に見下すことにもなり、あまり健全^{けんぜん}ではなさそうです。では、どうすれば良いでしょうか。二つ紹介します。

①他人ではなく、過去の自分と比較^{ひかく}してみましょう。「前回のテストよりは10点上がった。」「前は友達は1人だったけど、積極的に話しかけるようにしたら友達が3人に増えた!」など、自分の成長につながります。

②他人と比べてしまったとしても、「人は人、自分は自分。」と考える習慣を付けるようにしましょう。「おれは高身長ではないけれど、身だしなみはきれいにしておこう。」「テスト60点しか取れなかったけど、70点目指して自分なりに頑張ってみよう。」とプラスに考えられるようになりますよ。

色覚検査を行います

～2・3年生のみなさんも読んでおいてください～

毎年、1年生を対象に色覚検査の希望調査を行っています。1年生のみなさんには、11月上旬頃にプリントを配付する予定ですので、希望する場合は申込書の提出をお願いします。

色の見え方（色覚の特性）は年齢によって変わるものではないので、これまでに検査を受けて結果が分かっている生徒については検査を受ける必要はありません。ただし、2・3年生で色覚検査を受けたことがない生徒や、工業系の高校に進学を考えていて念のため検査を受けておきたい生徒は、保健室で検査することができます。必ずおうちの人と相談してから、学校まで知らせてください。



いろんな秋

