保健だより



こまめに手洗い　かぜ予防

札幌市立幌東中学校保健室
令和８年（2026 年）11 月 25 日
第　13　号



冬になると、凍った路面で転んでケガをする生徒がいます。なぜ転んだのかを聞くと、「朝時間がなくて走っていました/急いでいました。」と答える生徒が多いです。ケガ予防のためには、時間にゆとりをもつことが大切なのかもしれません。早寝早起きの習慣をつけて、ケガを予防していきましょう。

感染症情報　～引き続きインフルエンザと新型コロナが出ています～

幌東中では、10月14日（水）から3日間、1年1組・2組・3組・4組でインフルエンザによる学級閉鎖となりましたが、それ以降、学級閉鎖は出ていません。引き続き、予防に努めましょう。感染拡大により学級閉鎖をする場合、基本的には給食後に下校することになります。家のカギの管理について、おうちの人と確認しておくようにしましょう。

【感染症に関する注意事項（一部再掲）】

・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、自宅で様子をみ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。
・『解熱剤を飲んだ後に熱が下がる』のは、単なる薬の効果に過ぎません。感染症が治った（ウイルスがいなくなった）わけではありませんので、十分注意してほしいと思います。

解熱剤を飲むベストタイミングは？

熱が出た時に解熱剤を飲むと、一時的に熱が下がって体が少し楽になります。でも、楽になるからといって解熱剤に頼り、決められた回数・量よりも多く飲んではいけません。熱は体が風邪のウイルスなどと戦っている証で、正常な反応。基本的には無理に下げる必要はありません。

ただし、解熱剤を飲んだほうが良いタイミングもあります。



＼こんな時は解熱剤を／
高熱（38.5℃以上）で
眠れない時、食事をとれない時

一時的にでも熱が下がれば、睡眠や食事をとれるようになり、体の回復力が高まります。



解熱剤は体の回復を手助けするために、必要な時だけ使いましょう。

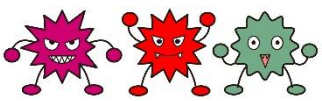
解熱剤は、総合かぜ薬に含まれていることが多いです。気になる人は、成分表を見てみてください。

スポーツ振興センター申請について　～申請はしばらくお待ちください～

スポーツ振興センターの災害共済給付金申請は、保護者の方がオンラインで申請していただく方式に変更になります。申請方法については、12月以降にお知らせしますので、請求書類をお持ちの方はしばらくお待ちください。令和9年1月以降、オンライン申請が可能となります。不明点などありましたら、保健室までお問合せください。

【幌東中の感染者情報】（10月26日から11月24日朝の報告分まで）

インフルエンザ　32　名　　新型コロナウイルス感染症　4　名



性について広く学ぼう ～ その1 ジェンダー（性別イメージ）平等～

「性教育」と聞くと何が思い浮かびますか。「二次性徴」「受精」などの言葉が出てくる人が多いのではと思いますが、性教育で大切なのはこれだけではなく、人間関係を適切に保つことや、ジェンダーの理解なども、大切な「性教育」です。これを「包括的性教育」といいます。一人一人が大切にされる権利があることや、自分を守ること、相手を傷つけない力を育てることをベースとしています。包括的性教育には8つの領域があるとされ、保健だよりには書ききれませんが、3回にしぼって連載したいと思います。1回目は「ジェンダー平等」です。下のコラムを読んでみてください。

知らないうちに決めつけてない？ 息子と外科医のお話

ある日、父親と息子が車で出かけ、途中で交通事故に遭いました。父親は亡くなり、息子は重傷で病院に搬送されました。手術室に運ばれた少年を見て、外科医はこう言いました。「ああ…この少年は私の息子です！」
（参考　千野帽子『人はなぜ物語を求めるのか』）



このお話を読んで、どんなことを思いましたか？

ここに登場する外科医は、少年の母親です。でも、外科医＝男性という無意識の思い込みがあると、「父親が2人？」という違和感が生まれます。

「普通は○○」と思ったら、自分の考えを見つめ直してみましょう。思い込みや偏見に気づくことは、多様性を認め合う第一歩です。



多くの人が、「父親が2人？」と感じたのではないでしょうか。これがジェンダーバイアスのわかりやすい例です。ジェンダーバイアスとは、「女はピンクが好き」「男は黒が好き」というような偏った思い込みのことです。

2026年のジェンダーギャップ指数（男女平等指数）の調査では、145か国中、日本は117位と下位でした。日本はあまり「男女平等の国」ではないようです。日本で暮らしている私たちは、他国の人より、ジェンダーバイアスを強くもっている可能性があります。他にどのような思い込みがあるか、考えるきっかけにしてみてください。

「なんか疲れる・・」 ～体に力が入りすぎていませんか？～

「学校や塾に行くと疲れてしまう」「いつも眠い」「やる気が出ずイライラする」「元気が出ない」こんな悩みがある人はいませんか。もしかすると、体に力が入りすぎているからかもしれません。

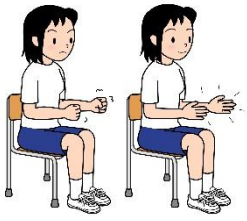
人は緊張が続くと、体に力が入り、凝り固まりやすくなります。特に寒い季節は、より体に力が入ります。体がガチガチな状態が続くと、肩こりや疲労を感じたり、腹痛や頭痛が起きたりします。心の健康にも良くありませんし、けがもしやすくなります。体をしっかりほぐして、体がリラックスした状態をつくってみましょう。定期的に行うとより効果が上がります。



【漸進的筋弛緩法】

全身に力を入れたあと、一気に力を抜く方法です。筋肉がゆるんで温まる心地よい感覚を味わえます。

力を入れるのは全身でもいいですが、「腕」「肩」などに分けても OK。



【深呼吸】

「深呼吸しよう」と言われると、息を吸う人が多いですが、リラックスに大切なのは「息を吐くこと」です。

鼻からゆっくり吸い、口からさらにゆっくり吐きます。ため息もたまには OK。



【湯船につかる】

意外と効果が高いのが「入浴」。熱いとかえって緊張が増すため、ぬるめの湯がおすすめです。

お湯につかると心地良いですよね。入浴剤も工夫するとさらにリラックス！

