



西野中

保健だより



2026年10月5日

札幌市立西野中学校

保健室

第5号

すっかり秋らしい気候になり、寒い日が続くようになってきました。雪虫も出てきているとか…！？札幌の初雪の平年値は10月28日だそうです。冬物の上着の準備など、今からできる寒さ対策の用意をして過ごしていきましょう。

！感染症注意！

札幌市では現在、インフルエンザの注意報が出ています。今年のインフルエンザは流行の時期が早く、西野中でも学級閉鎖が出ていました。今週に入り、他の学校での学級閉鎖の数が増えています。西野中も、現在、数名インフルエンザの報告を受けていますし、風邪気味の人も増えてきた印象ですので、感染症対策としての丁寧な手洗いやうがい、マスクなどの咳エチケットを意識していきましょう。

注意

インフルエンザやコロナなどの出席停止となる感染症は、**病院で診断を受けないと出席停止の扱いにできません**。早めに治療を受けるためにも、発熱した場合は病院受診をご検討ください。

10月10日は
目の愛護デー



スマホやゲーム、テレビ、パソコンなど電子機器の画面を見続けることは目にはあまり良いことではありません。休憩をはさむ、休息日を作るなど目に優しい行動も意識しましょう！

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

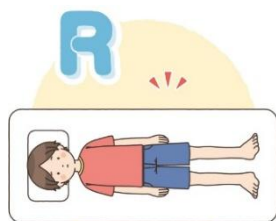


“RICE”を
知っていますか？

“RICE”とは、腕や足に打撲やねんざなどの外傷を受けた時に行うとよいと言われている応急処置のことで、それぞれの頭文字をとった言葉です。けがの手当ての基礎知識として覚えておきましょう！



でした！



Rest (安静)

⇒無理に動かしたり引っ張ったりせず、安静にします。



Ice (冷却)

⇒痛みがある時はまず冷やすことが大切です。保冷剤やビニール袋に入れた氷などで冷やしましょう。



Compression (圧迫)

⇒患部の内出血や腫れを防ぐために軽く圧迫するように包帯などで患部を巻きます。



Elevation (挙上)

⇒患部の腫れを防ぐ、減少させるために心臓より高くあげます。