

ほけんだより



札幌市立東白石小学校

No.2

令和7年(2025年)5月1日

4月の健康診断が無事に終わりました。検査の受け方から昨年度より成長した子どもたちの様子を見ることができ、新しい学年で良いスタートを切れている子が多いように感じます。

学校の視力検査では、緊張や目の押さえ方などでいつもより見えにくかったことも考えられます。ただ、今年度は低学年でも2段階低下の疑いがある子も結構いました。お子さんの普段の見方や見え方を踏まえて受診していただけたらと思います。

5月の健康診断のお知らせ

検査・検診	実施日	対象学年	注意事項など
内科検診	5/13 (火)	1～3年生 ゆうルーム	<ul style="list-style-type: none">• 脊柱側弯症を診てもらうため、上半身は、「シャツまたは薄い色のTシャツ」になります。色の濃いTシャツだと、Tシャツの上から診てもらうことが困難なため、ご協力よろしくお願いします。• 運動器検診は、提出していただいた問診票に、医療機関等の受診がなく、気になるところを記載された場合のみ診ていただきます。
	5/14 (水)	4～6年生 前日欠席者	
尿検査 (1次)	5/28 (水)	全学年	<ul style="list-style-type: none">• 学校で回収し、委託機関に提出します。そのため、学校への提出指定時間に間に合わない場合は、受検することができません。お子さんが検体を忘れてきた場合は、必ず指定時間までにご提出をお願いします。第1回に受検できなかった場合は、第2回の日には必ずご提出ください。• 検査日の前日に改めてお知らせや検査グッズを配付いたしますので、お子さんと一緒にご確認ください。よろしくお願いいたします。
尿検査 (2次)	6/11 (水)	対象者のみ	
尿検査 (3次)	6/25 (水)	対象者のみ	

2年生の色覚検査の希望調査のご提出ありがとうございました。5月中に実施します。結果のお知らせは、検査が終わり次第、受験者全員にお渡ししますのでご確認ください。

スポーツ振興センター

スポーツ振興センターは、学校の管理下でけがをして病院を受診した場合、医療費に対する給付金が出る制度の対象となります。

4月の「ほけんだより」でお知らせしたとおり、札幌市では全員加入をお願いしておりますので、今年度から加入申込書は集めないことにいたしました。掛金(1人につき460円)につきましては、5月の口座引き落としとなりますので、ご承知おきください。別データで「独立行政法人日本スポーツ振興センター『災害共済給付制度』への加入について」を添付しています。ご覧ください。



気温や活動に合った服装

暖かくなったかと思うと、雨が降って気温が下がる日も多く続いています。朝、玄関で登校してくる様子を見ていると、気温に合っていないと感じる服装の子も見られます。その後、保健室に来て体調不良を訴えることもあります。気温も考慮し、脱ぎ着できる服装が理想だと感じています。



これから運動会に向けて、体育も本格的に体を動かすことが増えます。体育の授業は「動きやすい服装」が理想です。思うように体が動かなくて、筋を痛めて来室する子もいます。朝のお忙しい時間ではあると思いますが、服装のご確認と声掛けをしていただけたら大変ありがたいです。



明日は遠足があります。体力向上のため発達段階に合わせて長い距離を歩きます。その時の気温にもよりますが、体温調節ができるように、脱ぎ着できる服装が望ましいです。また、蜂の心配がある場合は、黒っぽい色はできるだけ避けて、白っぽい色を着て来ると安心かもしれません。

4月の保健室の様子

現在、感染症の大きな流行はありません。来室した子の話を聞くと、寝不足や便秘、疲れなどが原因と考えられる場合があります。遠足は長い距離を歩くので、睡眠時間をきちんと取り、最後まで楽しめるように当日を迎えましょう。



力強くスタートを切った分、疲れが出てくる頃かもしれません。ゴールデンウィークで、心と体の元気を充電してもらえたらと思っています。例年、休み明けは特に、不調を訴えるお子さんが多いです。何かお子さんの発言や様子で気になることがありましたら、教えていただくと大変ありがたいです。お子さんが安心して楽しく学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

心にも栄養をあげよう！

立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることもあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。