

ほけんだより



令和4年7月25日
札幌市立新光小学校
保健室

ご家庭での毎日の体調管理、ありがとうございます。この1学期、登校後の急な発熱などによる早退は比較的小なかつた様子です。また今学期は、流行性耳下腺炎や溶連菌感染症による出席停止が若干名ありましたが、流行するまでには至りませんでした。ご家庭での朝の健康チェックのおかげかと思います。感謝いたします。

感染症予防や熱中症予防などに気を付けながら、充実した夏休みをお過ごしください。

登校前の健康チェックカードについて

7月8日に黄色の健康チェックカードを配付し、現在使用中です。夏休み期間も引き続き、体温と健康観察のご記入を、よろしく願います。

★始業式の日には保護者による押印かご署名をお願いします。



おうちの方が記入ください。

登校前の健康チェックカード 姓 名 前

① 体温測定 ② 本人の健康状態を確認 ③ 家族の健康状態を確認

※いつもより熱が高いときは、家で休養してください。
※よく眠れない、食欲不振などの症状があるときは、家で休養してください。
※同じ家族に風や発熱のような症状があるときは、家で休養してください。

いつもの体温 ℃

必ず保護者の方が①～③にご記入のうえ、署名か押印をお願いします。

日	時	体温	本人の健康状態	家族の健康状態	保護者の署名
7月8日	朝	36.5	良好	良好	(押印)
7月9日	朝				

*なつやすみ、こんなふうにしてみては？

はやおき

がっこう いく ひ おな じかん
学校に行く日と同じくらいの時間
には、起きるようにしましょう。



あさごはん

いちにち ぱわー のもと
一日のパワーの元をしっかりと
ましよう。朝ごはんを昼ごはんを
とめて・とはならないように。



がくしゅう

すずしい 朝のうちに、勉強
をすると、はかどります。
* 勉強のあとは家のおてつだい
もできるとよいですね。



はやね

しょうがくせい
小学生は、おそくとも9時にはふ
とんに入るようにしましょう。
ねること、心と体を休めます。



にゅうよく

なつ
夏はあせをかくことが多いの
で、お風呂やシャワーで皮ふを
清潔にします。



よるごはん

ねる直前などに食べると、なか
なかねつけなかったり、食べ物
が十分消化されなかったりします。



あそび

昼ごはんのあとは、できるだ
け体を動かしてあそべると良
いです。ただし、熱中症には
気を付けましょう。



ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策として、気温が高
い日の外での活動時は、できるだ
けマスクを外すようにしましょう。



けいたい でんわ つか かた ゲームや携帯電話などの使い方について

なつやす ちゅう こ 夏休み中の子どもたちは、テレビ、ゲーム、携帯電話などの電子機器に触れる時間がどうしても増えてしまいます。べんり たの かん 感じるこれらの機器ですが、ちようじかんつか 長時間使うことで、すいみん 不足や視力の低下、肩こり、頭痛といったからだ 悪い影響が起こることが知られています。

とくに、おんらいん ゲームや携帯電話などは使い方まちがうと、おも 危険な目にあったり友達とのトラブルの原因になったりすることがあります。

つか どう使うのがよいの？

うちの人とも さん 相談し、やくそく 約束事を作ることが大切です。

つか じかん つか ばしょ つか 使う時間・使う場所・使えるアプリのやくそく 約束などができるとよいと思います。



つか かた れい 使い方の例としては・・・



ネットで知り合った
人には会わない。



人を傷つけるよう
なことは書き込まない。



写真や動画を無断
でのせない。



自分や友達の個人
情報をのせない。

保健室よりおうちの方へ

ここ数年、夏休み明けの1週間は、体調不良のため保健室のベッドに休ませるとぐっすり眠ってしまう子が増えており、気になっています。目覚めて元気になった時、念のために夏休み中の生活をたずねると、「ゲームや動画やSNS に夢中になり、ねる時間が夜中になってしまい、いつの間にか夜型の生活になってしまった。」という内容の話を教えてください。そして多くは、少し寂しそうに「おうちの方は気付いていないと思う」と言います。

おうちの方は気付いているのだと思いますが、これから長いお休み期間に入ります。おうちの方から、言葉にして「あなたの休みの日の過ごし方を、きちんと見ているよ。」というメッセージを送ってあげることは、子どもが自分の生活を振り返る機会になるのではないかと感じています。

