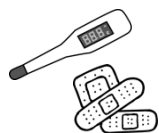




令和 7 年 4 月 8 日  
札幌市立月寒東小学校  
保健だより NO.1

入学・進級おめでとうございます。お子さんたちは新しい環境で期待や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した学校生活を送れるようご家庭では生活リズムを整えご家庭での健康管理をよろしくお願いいたします。保健室では、子どもたちの二コ二コえがおが続くように心と体の両面を支えていきたいと思ひます。



## 保健室はこんなところです



保健室では、家庭や医療機関へ移送するまでの応急処置を行います。また、子どもたちがけがや病気の手当てを通して、心と体について学ぶ健康教育の場です。心や体の健康相談も行っていますのでお子さんのことで気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

### ・けがについて

保健室では、基本的に学校にいるときに起きたけがの手当てを行います。

病院への搬送の必要がある、またけがの程度が重い、首から上のけがなど相談が必要な場合は、保護者の方にご連絡をいたします。

### ・休養について

検温、お腹を温める、ベッドで休むなど一時的な休養ができます。休養させても回復が認められないときは保護者の方に連絡の上、子どもたちを早退させることがあります。(お迎えが必要です。)ご協力よろしくお願いいたします。

### ・医薬品について

内服薬は基本的に使用しませんが応急手当として医薬品の使用の補助する場合があります。

- ・新レスタミンコーワ軟膏(第三医薬品):塗り薬
- ・アイリスCL-1 ネオ(第三医薬品):洗眼
- ・白色ワセリン(第三医薬品):保湿剤
- ・パテックスうすぴたシップ(第三医薬品):湿布



### ・保健室利用について

保健室は学校でのけがの応急手当を行います。前日のけがや、家庭でのけがは家庭でみてください。

日中は学校からの連絡が繋がるようにし、着信履歴があった場合は折り返しの連絡をお願いいたします。

家のけがのもの  
取り替えて  
ください~



## 朝の健康観察をお願いします

### 朝の健康観察のポイント

- |                                    |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか       |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか  | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか     |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか     |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか    | <input type="checkbox"/> 元気はあるか(暗い表情・無口) |



毎朝学校に向かう前に健康観察をお願いします。保護者の方による健康観察だけではなく、お子さん自身でも体調をチェックする習慣をつけていきましょう。



お世話になる学校医さん



|     |                            |     |                     |
|-----|----------------------------|-----|---------------------|
| 内科  | 米川 元晴 先生(おひげせんせいのこどもクリニック) | 歯科  | 山田 怜先生(山田歯科・矯正歯科)   |
| 眼科  | 奥谷 梨絵子 先生(回明堂眼科医院)         | 耳鼻科 | 古澤 慎一 先生(古澤耳鼻咽喉科医院) |
| 薬剤師 | 福井 正人 先生(第一調剤あいさつ通り調剤薬局)   |     |                     |

# 健康診断の日程とお願い

|                | わかば                                                                | 1年生          | 2年生         | 3年生         | 4年生         | 5年生         | 6年生         | お願い                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 運動器検診          | 4/11(金)配付4/18(金)回収                                                 |              |             |             |             |             |             | 問診票の内容を練習してからチェックしてください。※1年生は健康カードに記入                   |
| 結核検診           | 4/11(金)配付 4/18(金)回収                                                |              |             |             |             |             |             | 記入漏れにご注意ください。                                           |
| 身体計測<br>(成長曲線) | 4/10<br>(木)                                                        | 4/1<br>(火)   | 4/10<br>(木) | 4/10<br>(木) | 4/9<br>(水)  | 4/9<br>(水)  | 4/9<br>(水)  | 服を着たまま測定します。体重は平均衣服の重さ 500g減らします。頭頂部や後頭部で髪を結ばないでください。   |
| 視力検査           | 1年 4/25                                                            | 4/15<br>(火)  | 4/17<br>(木) | 4/18<br>(金) | 4/16<br>(水) | 4/14<br>(月) | 4/11<br>(金) | 眼鏡を使用している人は、眼鏡をかけて検査します。持参を忘れずにお願いします。                  |
|                | 他 4/10                                                             |              |             |             |             |             |             |                                                         |
| 内科検診           | 5/15<br>(木)                                                        | 5/15<br>(木)  | 6/5<br>(木)  | 5/15<br>(木) | 6/5<br>(木)  | 5/15<br>(木) | 6/5<br>(木)  | 着衣で検査します。5、6年生は検査日のみ6時間授業になります。                         |
| 眼科検診           | 5/14<br>1、4年                                                       | 5/14<br>(水)  | /           | /           | 5/14<br>(水) | /           | /           | 目に前髪がかからないように髪型を工夫してください。                               |
| 聴力検査           | 1年 4/25                                                            | 4/22<br>(火)  | 4/23<br>(水) | 4/25<br>(金) | 4/24<br>(木) | 4/21<br>(月) | /           | 髪で耳がかくれぬよう工夫をお願いします。 ※今年度のみ 3、5年生も実施                    |
|                | 他 4/10                                                             |              |             |             |             |             |             |                                                         |
| 歯科検診           | 6/3<br>(火)                                                         | 6/3<br>(火)   | 6/3<br>(火)  | 6/3<br>(火)  | 6/2<br>(月)  | 6/2<br>(月)  | 6/2<br>(月)  | 当日の朝、歯みがきを忘れずにしてください。                                   |
| 耳鼻科検診          | 5/9<br>1、4年                                                        | 5/9<br>(金)   | /           | /           | 5/9<br>(金)  | /           | /           | 前日は耳掃除をし、髪で耳がかくれぬよう工夫をお願いします。                           |
| 尿検査            | 5/2(金)1回目(全員対象)<br>5/20(火)2回目(一次未提出者・再検査)<br>6/5(木)3回目(一次未提出者・再検査) |              |             |             |             |             |             | 検査前日にスピッツ管、ラベル、紙コップを配付します。前日は、ジュースやおかしを摂りすぎないようにしてください。 |
| 心臓検診           | 11/14<br>1年のみ                                                      | 11/14<br>(金) | /           | /           | /           | /           | /           | 専門機関の方が来校し、検査を行います。                                     |

※検診の日程は変更することがあります。その際は連絡いたします。

## ◆成長曲線について

子どもの発育の状況を見るために「成長曲線」を作成して活用することとし、基準を用いて身長伸びや体重の増減等について見て、対象となったお子さんの保護者の方へ「成長曲線」と「医療機関への相談のお勧め」をお渡ししています。詳しくは、保健だよりと一緒に配信する「成長曲線の活用について」をご覧ください。

## ◆健康診断の結果について

2～6年生の身体計測の結果は、プリント「じぶん」に測定値を記録し、各家庭に持ち帰ります。成長の記録をご確認ください。健康診断の結果、疾病の疑いや受診・観察の必要がある場合のみ、お知らせ用紙（クリーム色の用紙）をお渡します。異常がみられなかったお子さんには何もお渡ししません。お知らせ用紙が届きましたら、早めに医療機関で検査や治療を受けられるようおすすめいたします。

保護者の皆様

札幌市教育委員会  
札幌市学校医協議会

## 成長曲線の活用について

札幌市では、平成31年度から「成長曲線」を作成して活用をすることとし、裏面の基準を用いて身長や体重の増減等について見て、対象となったお子さんの保護者の方へ「成長曲線」と「医療機関への相談のお勧め」をお渡しすることとしています。基準は、札幌市の小児内分泌専門医、札幌市医師会、札幌市小児科医会、札幌市学校医協議会、札幌市教育委員会で協議して決めた基準です。

※対象とならなかったお子さんには、お渡ししません。

※身長や体重のことについて、医療機関への相談が済んでいる、あるいは家庭で状況を把握できているため、「成長曲線」や「医療機関への相談のお勧め」が不要な場合は、学校にお知らせください。

子どもの身長や体重の変化は思春期の訪れの影響を受けますし、思春期が訪れる時期は個人差が大きいため、グラフ上標準的な変化でないとしても、多くの場合は病気や異常ではありません。一方で、体の中の異常や病気が原因となって、身長や体重の増減に影響が及んでいることや、体重の増減が原因となって他の症状を引き起こすことも少なからずあります。

このようなことから、基準により対象となり、「医療機関への相談のお勧め」が届いた場合には、医療機関への相談について各ご家庭で検討いただくようお願いいたします。

医療機関への相談をお勧めする基準と、グラフの例を  
裏面に示しますので、御確認ください。



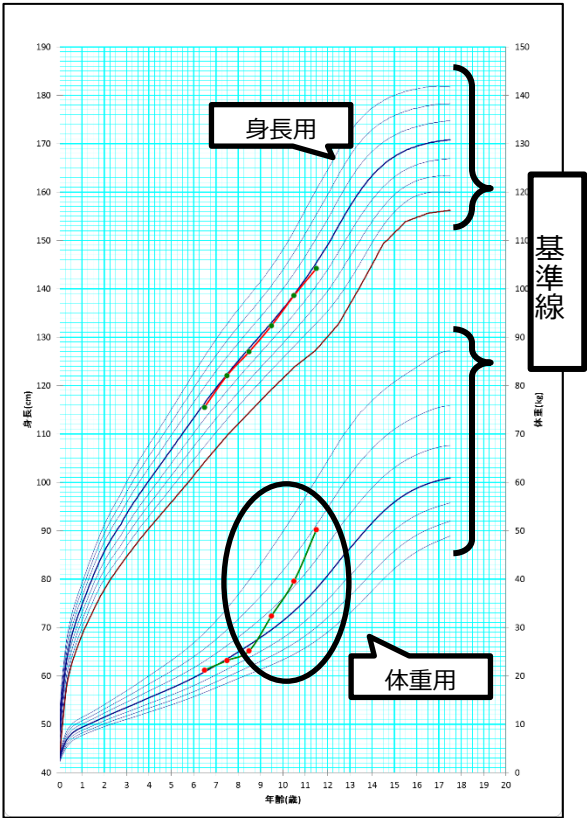
# 医療機関への相談をお勧めする基準

それぞれ当てはまる項目がある場合に医療機関への相談を勧めます

|                           | 基準                | 数値基準                                                   | 対象          |
|---------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| 身長                        | ①年齢から見た身長がかなり低い場合 | 身長の最新値が-2.5 Zスコア以下                                     | 小学生、中学生     |
|                           | ②身長の伸びが小さい者       | 身長の最新値が-1 Zスコア以下で、かつ、過去の身長 Zスコアの最大値に比べて最新値が1 Zスコア以上小さい | 小学生、中学生男子   |
| 体重<br><small>肥満傾向</small> | ①身長に対する体重がかなり重い場合 | 肥満度 50%以上                                              | 小学生、中学生、高校生 |
|                           | ②体重が急に増えてきている場合   | 肥満度の最新値が+20%以上で、かつ、過去の肥満度の最小値に比べて最新値が20%以上大きい          | 小学生、中学生、高校生 |
| 体重<br><small>やせ</small>   | ①身長に対する体重がかなり軽い場合 | 肥満度 -30%以下                                             | 小学生、中学生、高校生 |
|                           | ②体重が急に減ってきている場合   | 肥満度の最新値-20%以下で、かつ、過去の肥満度の最大値に比べて最新値が20%以上小さい者          | 小学生、中学生、高校生 |

※小学校の低学年では、学校で計測した身長や体重のデータが少ないため、グラフ上は、点や棒だけになっている場合がありますが、点や棒の位置を見ることで、お子さんの現在の状況について分かることもあります。  
※医療機関へ相談する際には、母子手帳をお持ちください。

## グラフについて



成長曲線を描くグラフには、もともと「基準線」と呼ばれる線が引いてあります。子どもの身長と体重の成長が標準的であれば、左のグラフに身長と体重の値を印してつないだ線が、基準線（身長は8本、体重は7本）の間に描かれ、また、この基準線に沿った曲線となります。

- 成長曲線で見たいのは次のようなことです。
- お子さんの曲線が、基準線の外に描かれていないか（右下の身長のグラフに○で囲んだ部分）
  - お子さんの曲線が、基準線をまたいで上向きになっていないか（左の体重のグラフに○で囲んだ部分）
  - お子さんの曲線が上に向かず横向きや下向きになっていないか（右下の身長のグラフに○で囲んだ部分）

このようなグラフになった場合に、「医療機関への相談のお勧め」をお渡しすることとしました。成長曲線の見方は難しいので、学校の先生（保健室の先生でも）は詳しい説明ができません。お子さんの成長について詳しく知りたい時は、医療機関で相談をしてみてください。

