

ほけんだより

令和8年10月7日(水)
札幌市立厚別北小学校 保健室

だいぶ涼しくなり、運動しやすい季節になりましたね。本校では、休み時間にたくさんの子どもたちが外で元気に遊んでいます。

9月下旬からコロナやインフルエンザの罹患者が若干名出ています。季節の変わり目ですので、体調を崩さないように気を付けてください。

一日の中でも、気温が変化しますので、調節しやすい服装をおすすめします。

10・11月の健康診断

10月 7日(水) 2年生色覚検査申込書配付



10月13日(火)までに提出

14日(水) 身体計測(わかば、3・4・6年生)

1年生心臓検診の事前調査配付



10月20日(火)までに提出

15日(木) 身体計測(1・2・5年生)

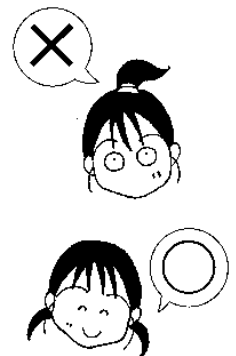
10・11月中 2年生色覚検査(希望者のみ)

11月 18日(水) 1年生心臓検診

<身体計測>

- 通常の服装で計測します。(できるだけ、軽い服装をお勧めします。)
- 髪を結ぶ時には、髪型の御配慮をお願いします。

(頭の上や後ろで結ぶと、正しく計測できません。)



各健康診断では、病院受診が必要な場合や御家庭での経過観察が必要な場合のみ、お知らせ用紙を発行しています。検査結果等に御不明な点がございましたら、担任や養護教諭へ御連絡ください。
また、2年生以外で、色覚検査を御希望の場合も、御連絡ください。

校内での取組

季節に合わせた保健指導の掲示を水飲み場や玄関にしています。

6・7月



その日の熱中症の危険度と合わせて、熱中症予防について掲示しました。子どもたちはその日の気候に合わせて、水分補給を意識し、気を付ける様子がありました。

7・8月



夏休み前と休み明けは「生活リズムの大切さ」の掲示をしました。生活リズムがくずれると、体も心も調子が悪くなりやすいです。日頃から、お子さんの生活リズムが整うように見守ってください。

9月



9月は、「ケガ予防」について掲示しました。運動することで、骨や筋肉が強くなり、バランス能力も高まるという内容です。休み時間、子どもたちは様々な遊びを通して、健康な体づくりをしています。おにごっこ、サッカー、ドッジボール、フッカー、フリスビー、雲梯、鉄棒、チェーン遊具、タイヤ跳び、フラフープ、縄跳び等を楽しんでいます。お子さんは、普段どんな遊びをしていますか?

10月は、「大切な目を守ろう!」という掲示をしています。クロムブックを使用するときに、30 cm離し、30 分に1回は休憩しようということと、外で過ごす近視になりにくいという内容になっています。

近年、近視の子どもが増えています。強い近視は、将来緑内障などの疾患にかかるリスクが高まります。

御家庭でも、目の大切さについてぜひ話題にしてみてください。

10月

