

ほけんだよい

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立あやめ野小学校

保健室発行

秋の訪れを感じる、過ごしやすい季節になりました。1日の中で寒暖差もあり、体調を崩しがちな季節でもあります。子どもたちの中には、いまだに真夏と変わらない服装で登校している子も見られます。日中に暖くなる日もありますが、その日の天候や気温を見ながら、着脱による温度調節がしやすい服装を選ぶなど、ご家庭でお子さんと相談してみてください。子どもたちが健康で毎日を過ごすことができるようにご協力ください。

10月2日(水)に身体計測【身長・体重】があります

身体計測(全学年)

日付: 10月2日(木)

注意: Tシャツ・短パンで行います。
髪結び方にご注意ください。

身体計測終了後、健康カードを返却します。

健康カードは…

10月10日(金)

までに、提出をお願いいたします。

健康カード記録の変更のお知らせ(1年生～5年生)

健康診断後、医療機関受診結果(クリーム色)をご提出いただいた際、記録として用紙を健康カードに貼っていましたが、健康診断時、記録に支障が出る等により、今年度から受診結果を該当欄に転記することといたします。今までの用紙を一部取り除いていますのでご家庭で保管したい等のご要望がある方はご連絡ください。

心臓検診(1年生)のお知らせ

11月13日(木)に1年生対象の心臓検診を行います。事前にご記入いただく調査票(水色)がございます。健康カード返却と一緒に事前調査票を配付します。問5の身長・体重については健康カードの最終ページをご覧ください、問診票に転記してください。

なお、現在心臓の病気などで医師の指導を受けている場合、その他の理由で検査を希望されない場合は、学級担任または養護教諭までご連絡ください。

事前調査票提出期限: 10月8日(水)

心臓検診の事前調査票(小学校1年生用)		学年	氏名	性別	生年月日
学 校 名	1	学 年	氏 名	男・女	年 月 日

※記入上の注意: 全員、必ず問1から問4まで「はい/いいえ/どちらかに○をつけ、問5の記入をしてくだい。

■問1 今までに医師から心臓が悪いと言われたことがありますか……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、質問に答えてください。

「はい」と答えた人は以下のa～c、ア～cで答えてはまるこの○をつけて、質問に答えてください。

(1) 初めて診断されたのはいつですか……………年 月 日

(2) そのときの病名は何ですか……………病 名

a 先天性心臓病……………☐かわいい病名【 】

b 心臓の機能的異常……………☐かわいい病名【 】

c 不整脈(脈がふたつある)……………☐かわいい病名【 】

d リウマチ熱・リウマチ性心疾患……………病 名【 】

e その他……………

(3) その後どうしましたか……………医療機関【 】

a 病院検査で異常がなかった……………

b 心臓の手術を受けた……………

c 内科的な治療を受けた……………

d その他……………

(4) 現在定期的に通院していますか……………

a はい……………医療機関【 】

b いいえ……………ア 通院不要と言われた
イ 必要だが通院していない
ウ その他【 】

■問2 今までに川崎病と言われたことがありますか……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、質問に答えてください。

「はい」と答えた人は、その後、現在も続けて定期検査を受けていますか。

(1) 受けている……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、問3に答えてください。

(2) 受けていない……………ア 検査不要と言われた
イ 必要だが検査していない
ウ その他【 】

■問3 次のようなことがありますか……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、問4に答えてください。

(1) 運動時、息を失ったことがある……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、問4に答えてください。

(2) 突然、心臓が速くうっとうしくなることがある……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、問4に答えてください。

(3) 胸が締めつけられるように痛くなる……………☐はい☐いいえ☐どちらかに○をつけて、問4に答えてください。

■問4 問3(1)～(3)の「はい」と答えた人は、問5のa～cで答えてください。

■問5 心臓検査後、体格の影響を受けることがあるため、本人の身長・体重を記入してください。

身長(㎝)……………体重(kg)……………

※学校医からの連絡事項(問診票の結果)……………

【問診票の結果】……………

① 異常なし(経過観察を含む)
② 異常あり(経過観察を含む)
③ 異常あり(経過観察を含む)
④ その他……………

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活をしましょう

できるだけ外であそぶ



前髪を目にかけない



ゲームは時間を決めて



姿勢よく座って読書・勉強



部屋と手元を明るくして勉強



十分な睡眠



バランスの良い食事



目に良い食べ物 一すききらいなくなんでも食べましょう。



ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2

こころ・からだ・いちの学習のふいかえいをご紹介します。

2年生「手洗いの大切さ」

なんとなく知っていた「手洗いの大切さ」でしたが子どもたちの中から「本当に大切なの?」「どうして大切なの?」という疑問が生まれました。そこで実験をしながら「手洗いの大切さ」「正しい手の洗い方」を学習しました。

●ばい菌をやっつけるために手洗いが大事だと分かった
●アルコール消毒では倒せない菌もあることを知った
●菌を退治するには石鹸で洗うだけではなく丁寧に洗うことが大事
●ちゃんと洗ったつもりでも取れていないところもあるからたくさん洗う
●手洗いのことを知れたから今度からしっかり洗いたい



※ 8月には5、6年生合同で「成長するからだところ」について学習しました。