



令和8年5月13日(水)

札幌市立盤溪小学校

保健室 No.2

桜の花が散り、北海道もようやく過ごしやすい気候になりました。今年は雪解けも早く、4月の中旬には盤溪小学校でも外遊びができるようになりました。いつから外遊びができるのかとソワソワ楽しみにしていた子どもたち。サッカーや縄跳び、ドッジボールなど友達と思い切り体を動かす姿、木登りをしたり、虫探しをしたりして自然と触れ合う姿、それぞれが思い思いの外遊びを楽しんでいる様子が見られます。

一方、低学年を中心に風邪が流行していました。5月は新生活の疲れが出やすい時期です。特に体調が悪いときは無理をせずに休養することが大切です。ご家庭でも登校前にお子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。



## 学校生活の身だしなみチェック

学校生活を安全に健康に過ごすためには、日々の身だしなみや準備が必要です。新年度が始まって1か月が経ち、気になる子をちらほら見かけます。ケガや病気の予防につながる大事なポイントなので、小学生のうちに身に着きたい清潔行動ですね。まずはご家庭でお子さんと一緒に確認し、声をかけていただければと思います。

爪は短く  
整えていますか？

爪切りは週に一回が目安です。



前髪は目に  
かかっていませんか？

前髪が長い人はピンなどで  
とめましょう。



毎日清潔なハンカチと  
ティッシュを持ち歩いていますか？

いつでも使えるようにポケットや  
ポシェットに入れましょう。



健康診断の準備等のご協力ありがとうございます。健康診断が終わったものは順次、結果を返却しています。(検査の結果、特に問題がなかった児童にはお渡ししていません。すべての健診が終わってから、まとめて全員に配付します。)

健診結果で受診のすすめがあった場合は、なるべく早めに病院をご受診ください。病院を受診したら、連絡書にご記入の上、学校に提出をお願いします。

# ほけんしつから…

## 着替えについて



服を汚してしまったときは、基本的には自分で持参したお着替えセットで着替えをしますが、忘れてしまったときや足りなくなったときは、保健室の着替えを貸し出しています。

借りた服は洗濯をして返却をお願いします。下着のパンツは、同じサイズの新しいものをお返しくください。心配な人は多めにお着替えを持たせてください。

## 5月の保健目標

# 「けがをよぼうしよう」

雪が解け、外での活動が増えるこの時期は、けがが多くなる傾向があります。思いきり遊んだり、スポーツをしたりする中で、けがはある程度避けられないものでもあります。しかし、その中でも防ぐことのできるけがは、できるだけ減らしたいものですね。今月の保健目標は「けがを予防しよう」ということで、今回は、予防できるけがに焦点を当て、指導用のスライドを視聴後、けがを減らすためにできることを考えてもらいました。

子どもたちがそれぞれ考えてくれた、『ケガを減らすためにやってみること』をいくつか紹介します♪



- あぶないところには行かない。
- きゅうにはしらない。
- はしている人にはしらないよって声をかける。
- 下級生などにあぶない場所を教えて、ケガを予防する。
- あぶなくないかを確認してから遊ぶ。
- 靴紐を結ぶ。



掲示板では、自分でできる簡単な手当てについて掲示しました。

一人一人が、けが予防への意識をもち、自分自身の安全だけでなく、周りの人の安全にも目を向けて行動できるようになることを願い、引き続き保健室からも、ふり返りや声かけをしていきます。