



令和8年7月21日(火)

札幌市立盤溪小学校

保健室 No.5



1 学期、子どもたちは日々の学習や学校行事、さまざまな活動を通して、大きく成長することができました。保護者の皆様には、毎日の健康管理や学校へのご協力をいただき、ありがとうございました。まもなく楽しみにしていた夏休みです。生活リズムが崩れやすい時期ですが、健康で安全に過ごせるようご家庭でもお声掛けをお願いいたします。規則正しい生活は、夏休み明けのスムーズな学校生活につながります。2 学期も子どもたちが元気に登校できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

就学援助を受けている方へ

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券を使用して治療予定の方は、

7/23(木)までに、**保健室の菅野まで**お知らせください。夏休み中は、医療券を発行できませんので、ご注意ください。

なお、疾病ごと、月ごとにそれぞれ明細書が必要になりますので、通院する疾病の種類、期間の目安（歯科に 7, 8 月、耳鼻科に 8 月など）についてもお知らせください。

＜対象となる病気＞

う歯(むし歯)、慢性副鼻腔炎、アデノイド、寄生虫病、中耳炎、結膜炎、トラコーマ、白癬(はくせん)、疥癬(かいせん)、膿痂疹(のうかしん)

夏休みは治療のチャンス

健康診断で病院受診が必要だった人は、夏休みを利用して治療しましょう。受診した際は、結果についている連絡書に記入の上、学校に提出してください。

6年生の保護者の方へ

7/24(金)に、二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ（健康調査票つき）を配付します。

この予防接種は、お子さんが乳幼児の頃に接種した三種又は四種混合予防接種の免疫を維持するために大切なものです。内容をよくお読みになって、予防接種についてご検討ください。

◎接種の前に必ず医療機関に、受けられる日時をご確認ください。

◎接種の際の持ち物は、お知らせの中に入っている健康調査票と母子健康手帳です。

◎13歳の誕生日の前日まで受けることができますが、秋～冬にはインフルエンザの流行などで、接種できない期間が発生することが予想されます。体調の安定している時期に、早めに接種されることをお勧めします。なお、13歳の誕生日を過ぎますと、有料となりますのでご注意ください。



7月の保健

『健康的な生活① ～朝ごはんを食べよう～』



児童用ほけんだより
です。ぜひ、ご家庭
でも目を通してみて
ください。

全学年を対象に、「朝ごはん」をテーマとした保健指導を行いました。

朝ごはんは、一日元気にすごすために体や脳のエネルギーを補給する大切な食事です。盤溪小の児童は朝食をしっかりと食べている児童がほとんどです。今でも十分素晴らしい習慣が身につけていますが、今回はさらに、栄養を意識して朝食を選ぶことができることを目標に指導を考え、3色食品群【黄色（エネルギーのもとになるもの）、赤（体をつくるもとになるもの）、緑（体の調子を整えるもの）】を紹介しました。

ご家庭でも、「今日の朝ごはんは3色の栄養がそろっていたかな？」など、ぜひ話題にしてみてください。毎日の朝ごはんが、子どもたちの元気な学校生活につながることを願っています。



保健室の掲示板は、先生方が考えた理想の朝ごはんを掲示しました。「これがたべたいな」「ヨーグルトは赤なんだね」とお話ししながら、関心をもって、見てくれている様子でした😊



子どもたちのふり返りから…

- ・果物なども食べて、体の調子を整えたい。
- ・いつも朝ごはんを全部食べられるように早く起きる。朝に緑のグループのものをあまり食べられていなかったなので、くだものやブロッコリーを食べる！
- ・栄養バランスを具体的に考えて、野菜やお肉の種類も考えて、食べていきたい😊
- ・三色のパワーを意識して朝ごはんをバランス良く食べたい！