



令和8年9月28日(月)

札幌市立盤溪小学校

保健室 No.6

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋が深まってきました。全国的にはインフルエンザの流行がみられていますが、今のところ盤溪小での流行はありません。一方で、熱は上がらないものの、鼻水や咳などの症状が長引く風邪がみられています。咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用し、体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

また、これからは朝夕と日中の気温差が大きくなります。体温を調節できるよう、脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり休んで、元気に秋を過ごしましょう。

衣替えと記名のお願い

この季節は、体温調節をしやすいようにパーカー一等着脱しやすい服装がおすすめです。

しかし、暑くなって脱いでしまうと、うっかり忘れてしまうよう…。落とし物にたくさんの上着が届きます。忘れてしまっても、しっかり持ち主に届くように**記名をお願いします**。

この機会に、落とし物で多いハンカチやティッシュ、鉛筆等の文房具にも記名してあるかお子さんと一緒に確認してみてください。

学校においてあるお着替え袋の中身も、秋冬用への衣替えと記名をお願いします。

秋の健康診断について

10月2日(金)

身体計測と視力検査を行います。春からの成長の伸びをお子さんと一緒に感じてみてくださいね。

身体検査は半袖・短パンで行いますのでご準備をお願いします。視力検査では矯正視力を測定しますので、メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに持ってきてください。



色覚検査・相談について

現在、学校における健康診断の項目に色覚検査(色の見え方を調べる検査)は含まれていません。しかし、お子さん自身が自分の色覚の特性を知らない場合、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部について理解しにくいことがあるため、学校生活において配慮していく必要があります。

札幌市立小学校では、2年生を対象に、色覚検査の希望者が健康相談等を受けられるように、申込書を配付しています。本校でも、本日2年生を対象に配付いたしましたので、希望者は担任の先生に**10月16日(金)までに提出**してください。

また、学年に関わらず、色覚検査を受けてみたい場合は、保健室までご連絡ください。



9月の保健

『健康的な生活②』

～ぐっすりねむろう、よい睡眠とは～』

お子さんは、
9～12時間の
睡眠を取れていますか？



今月は、睡眠をテーマにほけんのお話をしました。

1・2年生には、「寝ないと、人はどうなるの？」という問いかけから、睡眠が足りないと体や心にどのような影響があるのかを紹介しました。

「寝るって大事なんだな」「しっかり寝よう」と、睡眠の大切さを感じてもらえたらと思います。

3～6年生には、睡眠の大切さを理解し、日頃から睡眠時間を意識している児童も多いことから、「よい睡眠とは？」という視点でお話をしました。

レム睡眠・ノンレム睡眠について紹介し、十分に深く、十分な長さの睡眠をとるために、日常生活の中でできることを紹介しました。

今回のお話をきっかけに、自分の生活の中で「これならできそう」ということを一つでも取り入れて、毎日の睡眠を大切にしてもらえたらと思います。

小学生は徐々に自分で生活習慣を整えていく発達段階ですが、まだまだ保護者のサポートが必要な時期です。ご家庭でも一緒に取り組んでみてくださいね。

子どもたちのふり返りから…

今日から自分ができそうなことや、やってみたいことを考えてもらいました。

- ・スマホをベッドに持っていかない。
- ・計画的に行動して9時間30分にねられるぐらいのスケジュールにする。
- ・シャワーだけでなくもっとお風呂にはいる。
- ・もっと早い時間から寝る。
- ・9時までになる。元気いっぱいからだをうごかす。

