

# すくすく

札幌市立茨戸小学校保健室  
令和8年5月1日 発行  
NO. 7

## すこし疲れがでてくる頃です

### こんな様子、ありませんか？



眠れない  
何度も目が覚める  
早すぎる起床



よく泣く



食欲がない



いつもより  
反動的になる



新学期が始まって1ヶ月。新しいクラス、新しい先生、新しい教室の雰囲気にも、少しずつ慣れてきた頃だと思いますが、お子様のご家庭での様子は、いかがでしょうか？

学校の話聞いても、いつもと変わらない反応かもしれません。ただ、上のような様子がみられるのは、少し疲れが出ているサインかもしれません。

保健室でも、少しずつ来室者が増えてきて、ぽろぽろともやもやした気持ちを話していく様子が見られます。自分自身では、無理しているつもりはなくても、なんとなく頑張りすぎてしまっているのかもしれない。でも、そんな頑張りが心の成長になるんだなあと、日々感心し応援を続けています。

明日からゴールデンウィークで長いお休みになります。一緒の時間をゆったりと過ごし、ご家庭で心と体にたっぷりパワーを充電できるよう、ご協力をお願いします。

## 運動会の練習が始まります

### \* 爪を切っていますか？



手の爪が長いと、自分も友達にもけがをさせてしまうことがあります。足の爪だと靴の中で足を痛めてしまうことがあります。長すぎることをないように声かけや爪切りをお願いします。

### \* 靴のサイズはあっていますか？

小さすぎても、大きすぎても、運動しづらかったり、けがの元になったりします。また、靴のかかとをふんでいませんか？これも、危険です。靴ひもがほどけても、そのままにいませんか？自分で結べますか？これもまた、気になることです。

### \* 競技やその日の天気、気温に適した準備をお願いします

暑い日や肌寒い日に対応できるよう、脱ぎ着できる服装にしましょう。熱中症予防のため、水筒に水か麦茶の準備をお願いします。汗ふきタオルなどもあるといいですね。



また、競技によっては、けが防止のため長袖長ズボンの準備をお願いします。



このほけんだよりと一緒に、4月に行った二計測(成長曲線)、視力検査、聴力検査、眼科検診について、病気や異常の疑いがあるお子さんのみ、黄色の用紙で健康診断の結果のお知らせを発行しました。

専門医を受診されましたら、「連絡書」の部分をご記入いただき(記入して下さる医療機関もあります)、お子さんに持たせて担任までご提出ください。

特に問題がない場合は、すべての健康診断が終わってから「健康診断結果通知書」としてお渡ししますので、もうしばらくお待ちください。

## 二計測(成長曲線)

札幌市では、二計測の数値をもとに「成長曲線」を作成して活用することとし、小児科等の医師が考慮した基準(身長伸びや体重の増減等について)に該当した場合に、「医療機関への相談のお勧め」をお渡ししています。基準に該当しなかった場合には、お渡ししていません。また、身長や体重のことについて、医療機関への相談が済んでいる場合は、お知らせください。

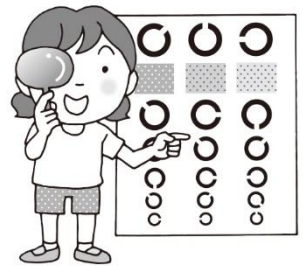
## 視力検査

視力検査結果については、Aの指標(1.0)が片方もしくは両方の目で判別できなかった場合に、お知らせが発行されています。

矯正視力でBの記載の場合、1.0以下の視力に合わせて眼鏡を作っていることもあるかと思しますので、その旨を記入してください。

また、視力が低下したらすぐに眼鏡!ではなく、目薬などの治療で日常生活を快適に過ごせることもあります。特に、今回初めてお知らせ用紙をもらったという人は、早めに眼科を受診してみてください。

コロナ禍以降、学校の授業でもタブレット端末が導入されたり、家庭でのゲームやYouTubeなどの画面視聴の時間が長くなったりしていることにより、視力低下が懸念されています。スマホやタブレットなどの画面を見る時間と、目を休める時間について、ご家庭でももう一度話題にしてみてください。



## 聴力検査

1、2、3、5年生を対象に、聴力検査を行いました。耳の聞こえ方について、専門医による精密検査が必要と思われる場合に、お知らせが発行されています。ぜひ、専門医に相談されることをお勧めします。



## 眼科検診

1、4年生を対象に、眼科検診を行いました。病気や異常の疑いがあった場合に、お知らせが発行されています。ぜひ、専門医に相談されることをお勧めします。