

すくすく

札幌市立茨戸小学校保健室
令和8年7月17日 発行
NO. 14



だの 楽しみにしている夏休みが近づいてきましたね。保健室でも、夏休みの楽しみな予定を教えてください。保健室でも、夏休みの楽しみな予定を教えてください。保健室でも、夏休みの楽しみな予定を教えてください。

そんな夏休みを、元気に過ごすため、そして2学期を元気に迎えるための約束をお知らせします。

2学期が始まったら、笑顔で登校し、楽しかった思い出をたくさん聞かせてください。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



保護者の皆様へ



4月から始まった健康診断が、ほぼ終わりました。本日、全員に個人の健康診断結果の緑色の用紙をお渡ししています。(10月にある1年生の心臓検診については未記載です。)

お子さんの体の様子について、ご確認いただき、今後もより健康に過ごせますよう、御家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

また、内科検診、運動器検診、歯・口腔検診の結果の黄色い用紙もお渡ししています。

内科検診では、皮膚の病気や異常、心臓や肺の異常、成長曲線や栄養状態(身長や体重の成長やバランス)、貧血がないか、脊椎の状態などを診ています。「要精検」「要治療」の場合は、一度専門医を受診され、適切に対処されることをお勧めします。

また、運動器検診で気になるところがあると記載されていたお子さんについては、内科検診と一緒に診ていただき、精密検査の対象になった場合にお知らせをお渡ししていますので、整形外科などで一度精密検査をお勧めします。

内科検診、運動器検診のいずれも「要観察」やすでに受診済みで経過観察中の場合は、御家庭で様子をみていただき、注意、観察しながらお過ごしください。



歯・口腔検診では、むし歯や歯肉炎のある人、かみ合わせや要注意乳歯について相談したほうがよいと思われる人、歯みがきが不足している人について、お知らせが発行されています。

1の欄に〇があった人は、歯科医を受診して、下の連絡書(歯・口腔)をご提出ください。

2の欄に〇があった人は、すぐに受診の必要はありませんが、ご家庭でも注意して観察しながらお過ごしください。

現在矯正中の場合も、システム上、お知らせが発行されている場合がありますので、ご了承ください。(定期的に受診しているという項目にチェックを入れて、ご提出ください。)

今回、歯みがきが不足していると指摘を受けた人が、全体の34%もいました。それに伴い、むし歯がある人が20%、歯肉炎の疑いがある人が28%と、大変心配な傾向が見られました。

むし歯や歯肉炎は、日常の歯みがきの習慣と早めの治療が肝心です。ぜひ、夏休み中に歯みがきの習慣について、御家庭でも御配慮いただき、症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

就学援助を受けている方へ

医療券の発行について

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月24日終業式の朝までに、保健室の山谷あてにお知らせください。

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

夏休みを利用して

目・歯・鼻のチェック!

今回黄色い用紙を受け取った方、視力検査や眼科耳鼻科検診の結果を受けた治療や精密検査がまだの方は、夏休み中の受診をお勧めします。

特に視力低下やむし歯は、2学期からの学習や生活に影響が出ますので、早めに検査、治療をお願いします。

