

ほけんだより

令和 8(2026)年7月24日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.5【HP 用】



新しい学年が始まってから約4か月。子どもたちは学習や運動、学校行事など、さまざまなことに一生懸命取り組んできました。

夏休みは、1学期の疲れをゆっくりと癒し、心と体をリフレッシュする大切な時間です。規則正しい生活を心掛けながら、健康や安全に気を付けて、楽しく充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

7月の保健室の様子から

水分不足による体調不良が見られました。

熱中症予防には、「のどが渇く前」にこまめに水分をとることが大切です。

夏休み中も外出をするときはもちろん、おうちで過ごしているときも意識して水分補給をすることができるよう、お子さんにお話ください。

6月に引き続き、腹痛での来室が多く見られました。

冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎだけでなく、暑さによる疲れや水分不足などが影響していることもあります。

夏休み中も十分な睡眠や朝食をとり、こまめな水分補給を心掛けましょう。

夏の 三大感染症

夏は、高温多湿の環境でウイルスが広がりやすく、夏休みで旅行や帰省など人と接する機会が増えるため、感染症が流行することがあります。感染を防ぐために、こまめな手洗いや十分な睡眠、バランスのよい食事などを心がけましょう。



手足口病

手や足、口の中に小さな発疹や水ぶくれができる



ヘルパンギーナ

突然の高熱と、のどの奥にできる小さな水ぶくれや口内炎ができる



咽頭結膜熱

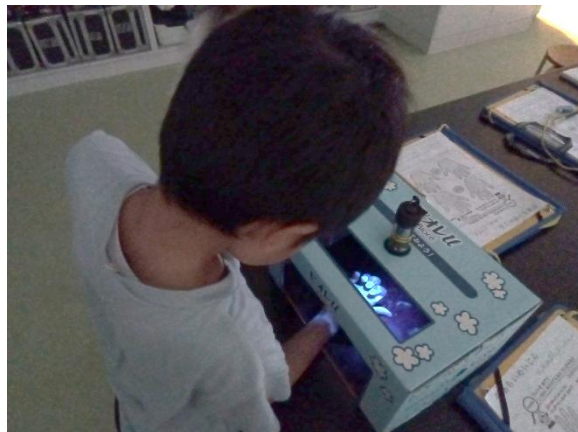
高熱、のどの痛み、目の充血（結膜炎）が主な症状

6年生の保護者の皆様

「二種混合予防接種のお知らせ」を配付しました。接種についての詳細は「お知らせ」をご覧ください。接種期間は「13歳の誕生日の前日まで」です。接種忘れに御注意ください。

3年生「手あらいめいじん」の学習より

洗い残しが見える手洗いチェッカーを使用して自分の洗い残しを確認し、きれいにするためにはどうしたらいいか自分で洗い方を考えました。

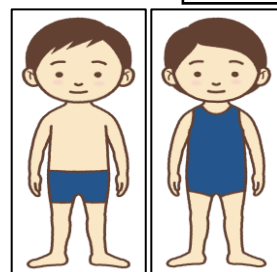


～振り返り～

- ・つめをあわのついたゆびでこする→つめがピカピカ！しろいところがすくない！
- ・つよめに手でおしあいながらあらってみる→すこしよごれがおちた。
- ・指のぶぶんをぐりぐりする→だいぶきれいになった。

1年生「じぶんだけのたいせつなところ」の学習より

「水着で隠れているところ」＝「自分だけのたいせつなところ」であることを確認し、自分や友達の「水着で隠れているところ」を大切にする方法について考えました。



～振り返り～

- ・ともだちの「みずぎでかくれているところ」はさわらない、みない。
- ・きゅうにさわられたら、やめてっていうし、だれかにたすけてもらう。せんせいにいう。
- ・ともだちにいやなことをしない、しているひとがいたらせんせいにいう。