

のびのび



令和8年5月18日

札幌市立発寒東小学校

ほけんだより

お子さんと一緒にお読み下さい

30日の運動会に向けて、体育館やグラウンドからは子どもたちが練習しているよさこいの「どっこいしょ！」の元気な声が響いてきます。今年は暑くなるのが早いようで、日中は25℃近くまで上がる日が続いています。朝はまだ寒い時もありますので、体温調節できるよう、脱ぎ着できるような衣服がおすすめです。また、外での活動も増えるため、熱中症対策として水筒の持参をお勧めします。

運動会に向けて準備しましょう

運動会本番が近づいてきました。練習の成果を全力で発揮できるように、事前の準備が大切です。

朝ごはんを食べて、エネルギーチャージ！

準備体操をしっかりと、けがに気を付けましょう。

しっかり睡眠をとみましょう(9~11時間)。

くつのサイズはぴったりですか？くつひもはほどけていませんか？

つま先に5~10ミリの隙間があるのが正しいサイズです。

つめは短く切っていますか？つめが長いままだと、つめがわれてしまったり、友だちをけがさせてしまうことがあります。

汗をかいたり、たくさん走ったりすると熱中症になりやすいです。

日ごろから外遊びで体をならし、水分補給をこまめにしてください。



運動会当日のこと

救護室は体育館にあります。けがをしたり、体調が悪くなったときは、体育館に来てください。



治療のすすめを配付しています

～視力検査・聴力検査・歯科検診・成長曲線～

健康診断の結果、下記に該当するお子さんには、視力・聴力・歯科・成長曲線の結果（治療のすすめ）を配付しています。学校での検査はあくまでスクリーニング検査であり診断ではありませんので、ご了承ください。受診のタイミングについては、ご家庭により定期受診のタイミングやお子さんの見え方等によって違ってくると思います。かかりつけ医等とご相談下さい。受診の結果、学校で配慮が必要な場合には、担任・保健室までご連絡ください。

- 視力はB以下のお子さんにものみ配付しました。
- 聴力検査は、所見があったお子さんにものみ配付しました。
- 歯科検診の結果（治療のすすめ）については、所見があって受診が必要なお子さん、家庭での経過観察が必要なお子さんにものみ配付しました。
- 成長曲線は、札幌市の基準により、対象のお子さんにものみ配付しました。
- ご不明な点がありましたら、保健室までご連絡下さい。

健康診断の予定

内科検診（全校）

6月4日(木)1年・6年・すずらん

11日(木)2年・3年

18日(木)4年・5年

時間が押して、下校時間が遅くなる可能性があります。

★T シャツ 1 枚で受けます。聴診器を服の下に入れて聴診する場合があります。順番等で配慮が必要なお子さんは、事前に申し出て下さい。

尿検査（全校）

5月26日(火)一次検査

6月11日(木)二次検査

尿検査結果は、所見があった人にものみお渡します。

二次検査は、一次検査の結果、再検査となった人、一次検査で未提出の人が対象です。

耳鼻科検診（1, 4年生）

6月17日(水)

右耳→左耳→鼻→のどの順番にみます。
前日に耳掃除をしておいてください。



眼科検診（1, 4年生）

6月12日(金)

目や目の周り、まつげ、まぶた、結膜や角膜などに異常がないか調べます。

前髪は目にかからないようにしておきましょう。

