



ほけんがより

令和8年6月26日(金)
札幌市立発寒西小学校
保健室 No.4
すぐーる配信

今学期の健康診断はすべて終了しました。問診票の提出や服装の準備など、ご協力ありがとうございました。なお2学期は1年生の心臓検診を予定しています。

また健康診断結果について、医療機関で検査・相談が必要な場合と、ご家庭での観察が必要な場合のみお知らせしております。

6月の学校感染症 溶連菌感染症...4名 水痘(水ぼうそう)...5名

6月に入り、水痘(水ぼうそう)の報告が数件ありました。

- 症状：発疹は体・首・顔面に出やすく、初期に発熱する事が多い。
発疹は紅疹→水泡→膿疱→かさぶたの順に変化する。
- 潜伏期：10日～21日
- 感染経路：空気・飛沫・接触
- 登校基準：発疹がかさぶたになるまで(出席停止となります)

6年生の保護者の方へ

もうすぐ修学旅行です



健康調査のご回答ありがとうございました。お子さんが安心して修学旅行を楽しめるように準備を進めているところです。養護教諭も同行いたしますので、健康面で心配なことがありましたら、お知らせください。

持参薬と緊急連絡について

1. 持病等で薬を持参する場合は、当日忘れずにお子さんに持たせてください。
2. バス酔いしやすいお子さんはバスに乗る30分～1時間前に酔い止め薬を服用するのが効果的です。1日目は登校直前に服用することをお勧めします。また、エチケット袋をリュックに用意しておくとう安心ですね。
3. 急病や大きなケガで病院を受診しなければならない時は、保護者の方にご連絡いたします。健康調査でお答えいただいた緊急連絡先につきましては、常に連絡がとれるように、ご準備とご協力をお願いいたします。





夏を元気に過ごそう！



いよいよ夏本番。気温が高くなる日が増えてきます。十分睡眠を取る、朝食をしっかりと食べる、運動して暑さに体を慣らす(暑熱順化)ことは熱中症予防において大切です。

お子さんの安全のためにも、生活習慣について、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



ほつねつ げり たいちょう 発熱や下痢など体調



ねぶそく 寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



あせ たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



むり 無理をしない ぶん 30分に1回は休憩を取る

医療券の発行について

札幌市の就学援助を受けているお子さんで夏休み中に医療券を使用し学校病(う歯・慢性副鼻腔炎・中耳炎等)の治療を予定されている方は7/23までに担任か養護教諭までお知らせください。

夏休み中はすぐに発行できないことがありますので、ご注意ください。

今年度より教室内でエアコンが稼働しています。体温調節できるように着脱のしやすい服装が安心です。また汗を吸い取る下着の着用をお勧めします。

