

ほけんだより

令和8年7月24日(金)

札幌市立発寒西小学校

保健室 No.5

すぐる配信

明日から夏休みが始まります。新しい学級、スポーツデー、宿泊行事など盛り沢山の1学期を過ごし、子どもたちは疲れが溜まっているかと思います。夏休み中はゆっくり休んだり、家族との時間を楽しんだり、心も体もリフレッシュできるといいですね。始業式の日元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

7月の感染症情報

・溶連菌感染症…2名

・流行性耳下腺炎…1名

6年生の保護者の方へ

二種混合予防接種のお知らせ

先週、予防接種（ジフテリア・破傷風）のお知らせを配付しました。接種期間は「13歳の誕生日の前日まで」となっています。接種を希望される場合は案内をご確認いただき、接種忘れのないようにお気を付けください。

上靴、体育帽子の点検を・・・

上靴の靴底が剥がれていたり、靴紐が長すぎたり、体育帽子の紐が伸びていたりするのを見かけます。けがにつながり危険ですので、夏休み中に上靴と体育帽子の点検をお願いいたします。

保健室からの お知らせ

夏休みは検査・治療のチャンスです

春から続いた健康診断ですが、医師による治療や検査が必要な場合はお知らせプリントを配付しています。まだ受診されていないご家庭は、必要に応じて医療機関での受診をお勧めします。受診した場合は、夏休み明けに「連絡書」をご提出ください。

連絡書	
医師・学校長 様	記入後は切離して 患・学校へ提出してください
近接機関受診結果（診断名等）	年 月 日 氏名
上記の通り、 ので、ご連絡します。	※異常がなかった場合は「異常なし」とご記入ください （ ）で、 ☐ 治療を依頼しました ☐ 治療を受診しました ☐ 経過観察中です ☐ 受診しましたが治療は不要でした
年 月 日	保護者氏名



突然の体調不良…そんなときは？

お盆期間など、医療機関がお休みの日に体調を崩したり、けがをしたりしたときのために、受診について相談できる窓口があります。

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

こちらもおすすめ

受診の目安ナビ

クリックしたら詳細が見られます

受診するかどうか迷ったら・・・



こどもの症状
受診の目安ナビ

質問・症状を答えるだけで受診の目安をアドバイス

登録・利用
無料



1年生 めざせ！手洗い名人

石けんを使わず、数秒水で流すだけの“ぱぱっと手洗い”では手の汚れが落ちるのか？を確かめるために、担任の手で実験してみました。実験の結果から、“ぱぱっと手洗い”では汚れが多く残ってしまうことがわかり、みんなで正しい手の洗い方を確認しました。正しい手洗いでもう一度実験をすると、手はピカピカに！丁寧に手を洗うことの大切さを実感していた子どもたちでした。



2年生 自分でできるけがの手当て

学校で起こるけががランキング上位である、すり傷・切り傷・打撲・鼻血の手当てについて学習しました。「傷口を洗ったりするのは自分でできそうだな。」「鼻血が出たら下を向くんだね。」と、自分でできる手当てについて考えている様子でした。まだ低学年ですので、自分で手当てをした後はおうちの人や先生と確認するように伝えています。

【子どもの振り返りから…】

この勉強をしたおかげで「じぶんであてができるんだな。」「ハンカチやティッシュはこんなに大じなんだ。」ということがとてもわかりました。じぶんであてできなかったから、できそうでうれしいです。

健康教育ご紹介

1年を通して、「からだ」「こころ」「いのち」の題材に分け、各学年の実態に応じた保健指導を行っています。今回は「からだ」をテーマに、基本的な生活習慣の確立や、毎日を健康に過ごすために日常の中で実践できる生活の仕方について学習しました。（ばぷら学級も各学年の内容を実施しています。）日々健康のことばかりを考えて生活するのは、大人にとっても難しいことです。ですが、何かの機会に今回の学習をふと思い出し、「自分のからだを大切にしよう」と、健康の大切さに目を向けるきっかけになってくれれば嬉しいです。

3年生 歯のよごれを見てみよう

歯垢染め出し液を使用して、歯に付着している歯垢を観察しました。丁寧に歯をみがいているつもりでも、意外と歯垢が残っていることに驚いていた子どもたち。歯ブラシを縦にしたり、横にしたり、こまめに動かしたりして、自分の歯並びに合った歯のみがき方を確認しました。



こんなところにも
歯垢が残っている…！

持ち物や服装のご準備にご協力いただき、ありがとうございました。

4年生 目の健康を守ろう

近視を予防するために、生活の中で気をつけられそうなことを考えました。姿勢、電子機器の使用時間、目を休ませる必要性など、視力を守るためにできることを出しました。夏休みに入り、家で過ごす時間が増えます。ゲームやメディアの使用についてお子さんと一緒に確認していただき、目に優しい生活を送ることができるといいですね。



箱の中身当てゲームをすると、なかなか苦戦している様子。普段どれだけ「目からの情報」に頼って生活しているかがよく分かりました👁️

5年生 歯と自分をみがこう

現代の子どもの4割程が歯肉炎であると言われています。歯肉炎の予防のためには、歯垢を十分に落とすことが大切です。今回は鏡で口の中を観察しながら、自分の歯並びに合った歯磨きのコツやデンタルフロスの使い方について、実習を通して学びました。毎日の歯磨きをより丁寧に行うなど、歯と口の健康を保つ意識につながっていれば嬉しいです。



6年生は冬に実施予定です。