

ほけんだより

令和8年8月31日(月)

札幌市立発寒西小学校

保健室 No.6

すぐる配信

2学期がスタートして1週間が経ちました。久しぶりに学校で友達と会えて嬉しい反面、少し疲れを感じているお子さんもいるのではないのでしょうか。長い休みのあとは、誰でも心や体にエンジンがかかりにくいものです。「焦らず、少しずつ」で、まずは毎日元気に登校することを目指していけるといいですね。



**お子さんの健康面でお変わりのことがあれば、
担任や養護教諭までお知らせください。**

- ☐ 休みの間、大きなけがや病気があった。
- ☐ 緊急連絡先が変更になった。
- ☐ 持病やアレルギーで配慮事項や変更点がある。
- ☐ お子さんの体調や様子で気になることがある。

1年生の保護者さま

心臓検診の事前調査票について

【締切】9月7日(月)まで

内側に二つ折りにするか、古封筒に入れて担任にご提出ください。

心臓検診の事前調査票(小学校1年生用)

学校名	学年	組	氏名	性別	生年月日
	1			男・女	年 月 日

※記入上の注意: 全票、必ず質問1と2の「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけ、問5の記入を忘れないでください。

■問1 今までに心臓の病気を患ったことがありますか.....【はい/いいえ】

「No.」の欄は、学校で記入しますので、空欄のままでご提出ください。

(4) 現在定期的に通院していますか.....

■問2 今までに心臓病と診断されたことがありますか.....【はい/いいえ】

■問3 心臓病と診断された後、医師の指示を受けていますか.....

身長と体重は、おおよその数値で構いません。

■問5 心臓病検査は、体格の測定を兼ねることがあるため、本人の同意を得て記入してください。

学校記入欄(これから下は保護者は記入しないでください)

・学校医からの連絡事項(随時打ち印の結果)

・養護教諭及び学校医の意見(学校医の指示に従った場合のみ記入)

【医師の意見】

① 異常なし(特検所見を含む)
② 異常あり
③ 異常なし(管理のため)
④ その他

10月8日(木)に1年生対象の心臓検診を予定しています。本日、1年生のお子さんに心臓検診の事前調査票を配付しました。ご記入いただき、上記の締切までに担任にご提出ください。服装等の詳細については、近くなりましたら保健だよりまたは学級だよりで改めてお知らせします。

◎ 現在心臓疾患で医師の管理下にあり、学校での心電図検査を希望されない場合は、検査を行わないことができます。担任または養護教諭までご連絡ください。

◎ 心臓に疾患があり現在医師の指示を受けていて、今回の検診を希望された場合、新たな所見がなければ結果の通知はいたしません。

5年生の保護者の方へ

先週、宿泊学習前の健康調査に関わるご連絡をすぐーるにて配信しました。メ切は本日までとなっています。まだ回答されていないご家庭は、メッセージ内のURLからご回答をお願いいたします。宿泊学習中の健康管理の参考にさせていただくため、ご協力いただきますようお願いいたします。養護教諭も同行しますので、健康面でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。



もしもに備えて、ご家庭の防災を見直しませんか？

先月の熊本地震をはじめ、近年は全国各地で大きな地震が相次いでいます。学校では定期的に避難訓練を行っていますが、災害は登下校中やご家庭で保護者の方が不在の時に起こるかもしれません。防災で大切なのは「日頃の確認」です。この機会にご家庭の防災を見直してみましょう。

家族と具体的に考える 「避難場所」と「連絡方法」

☑ 避難場所やルートを確認する

どこに避難するかだけでなく、二次災害を防ぐために、途中で倒れそうなブロック塀や古い建物がないかなどルートの想定をしておきましょう。[札幌防災ポータル](#)では、避難所の開設状況などの情報を発信しています。有事の際はタイムリーに情報を受け取ることができます。

☑ 伝言ダイヤル「171」と「防災カード」

携帯電話が使えなくなったときのために、[災害伝言ダイヤル「171」](#)があります。家族間で確認しておくとう安心です。（毎月1日・15日などに体験利用ができます。）また、保護者の連絡先や持病・アレルギーを記載した「防災カード」をお子さんのランドセルや持ち物に入れておくことで、安全な避難や確実な連絡につながります。



子どもの心と体を守る 「非常持ち出し袋」

☑ 「衛生・健康・食事グッズ」の備え

持ち出し袋には、断水時に役立つ「液体歯みがき」や「ウェットティッシュ」のほか、常用薬や予備の眼鏡を忘れずに用意しておきます。また、持ち出し袋に入れていた服のサイズアウトや食料の期限切れなどがないように、半年に1回は中身を確認することが大切です。

☑ 「心のケアグッズ」を入れる

熊本での避難生活でも、環境の変化に強い不安を感じるお子さんが多く見られたようです。食べ慣れた好きなお菓子、お気に入りのおもちゃ、好きな本、家族の写真などを入れておくと、避難所での強いストレスを和らげる「心の救急箱」になります。

