

すこやか

東札幌小学校 ほけんだより
令和8年7月21日(火)

なつやす

はじ

夏休みが始まります！



夏休みを楽しむには、元気が一番大切！学校がある日と同じように、早ね早おきして、朝

ご飯を食べるようにして、暑さに負けない体をつくりましょう！

ねっちゅうしょう

熱中症を予防しよう



- こまめに水分をとろう。
- でかけるときはぼうしをかぶろう。外での運動や遊びは、すずしい午前中にしよう。



事故に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 暗くなったら、一人で出歩かないようにしよう。
- プールや海など、水の中であふざけると危ないよ。
- 何かあった時は、必ずお家の方に相談しよう。



けが・虫さされのてあて

- すりきずは、水でよごれをきれいに洗い流そう。
- 虫さされは、かきむしるとなおりにくくなってしまふよ。かゆいときは、保冷剤などで冷やし、かゆみどめをぬろう。



生活リズムをととのえよう

- 朝ごはんを食べよう。
- 早ね早おきをしよう。
- 体をせいけつにしよう。



「はみがきカレンダー」を配付しました！



むし歯は、ていねいな歯みがきで予防することができます。一生つかう

大切な歯を守るために、夏休み中も、毎日歯をみがきましょう。

「はみがきカレンダー」は、始業式に集めます。

わすれずにもってきてくださいね！

がっき

1学期のほけんしつのようにす

4月6日～7月10日まで

びょうき

ほけんしつにきた人数

ぜんぶで 182人



多かったびょうき

- 1位…あたまがいたい(59人)
- 2位…おなかがいたい(45人)
- 3位…はきけがする(32人)

朝ごはんを食べていない、ねる時間がおそいなど、生活のしかたが原因で具合がわるくなってしまう人が多くいました。夏休みも早ね早おきして、朝ごはんも食べるようにしましょう。

ケガ

ほけんしつにきた人数

ぜんぶで 352人



多かったケガ

- 1位…すりきず【ころんだ】(125人)
- 2位…だぼく【ぶつかった・ぶつけた】(98人)
- 3位…ねんざ【ひねった】(42人)

登校中に走ってころんだ、よそ見してぶつかった、教室やろう下でふざけていた…などなど。まわりをよく見て、思いやりをもって行動しましょう。急に鼻血が出た人も多かったです。ハンカチ・ティッシュは毎日ポケットに入れておきましょう。

保護者の皆さまへ

健康診断について、お知らせ用紙をもらった方は、長期休みを利用して医療機関の受診をお勧めします。受診後はお知らせ用紙下の「連絡書」を切り取り、担任までご提出をお願いいたします。お子さんの健康状態を把握するための参考にさせていただきます。



〇スポーツ振興センターについて〇

学校からスポーツ振興センターにかかわる書類をもらった方は、書類がそろいましたら学校へご提出をお願いいたします。

また、書類を受け取っていない方や、対象になるかわからないが、けがをしたという方は、保健室までご連絡ください。

〇医療券の発行について〇

医療援助を受けていて、夏休み中に学校病(おし歯・副鼻腔炎など)の治療を予定されていて申込書を提出していないご家庭は、7月23日(木)までに申込書をご提出ください。

※夏休み中は、医療券の発行ができません。

〇6年生の保護者の皆さまへ〇

先日、お子さんに「二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ」を配付しました。予防接種法に基づく定期の予防接種です。内容をよくお読みの上、早い時期の接種をおすすめします。