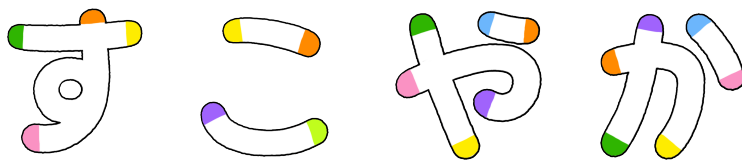


ほけんだより



『 ハンカチを持ってきて、石けん手洗いの後に手をふきましょう 』



札幌市立

平岸小学校

令和 8 (2026) 年

10 月 6 日

食事・運動・睡眠をしっかりとりましょう



登校前は少しでも食べましょう。

朝の気温が低くなりました。街路樹ナナカマドの実が真っ赤になり、秋の訪れを感じます。

10 月は「スポーツの日」があるように、体を動かすのによい季節です。登校する時は動きやすい服装をして、休み時間は体を動かして遊んでほしいと思います。また、朝に時間がない時は、ゆで卵や牛乳、おにぎりやパン、果物など、食べやすいものを少しでも食べて登校させてくださいますよう、お願いいたします。

札幌市内では「インフルエンザ」、「溶連菌感染症」、「感染性胃腸炎」の順番に流行しています。

本校でも同じ状況です。

睡眠・栄養を十分にとって『石けんの手洗い・うがい』をこまめにして、10 月も元気に過ごしましょう。

<9月の出席停止の感染症>



インフルエンザ 20名

溶連菌感染症 7名

手足口病 1名

★ご報告ありがとうございました



食物アレルギーにかかわるお願い



10 月の給食に「生の柿」が提供されます。

花粉のアレルギーがある方の中に、「生の柿」を食べた後、喉や唇がイガイガしたり痒くなったりする方がいます。

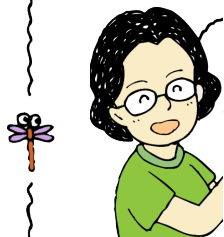
花粉のアレルギーがある方は、給食で食べる前に、ご家庭で食べてみることをお願いいたします。

新しく食物アレルギーが分かった時は、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。



■ 1 学期に行いました健康診断の結果、「お知らせ用紙（クリーム色）」を受け取りました方の中で、専門医を受診されました方は、お知らせ用紙下部の「連絡書」の提出をどうぞよろしくお願いいたします。

■ お子さんの感じる暑さ・寒さに合わせて、「調節できる服装」で登校させてくださいますようお願いいたします。



見え方に気をつけましょう

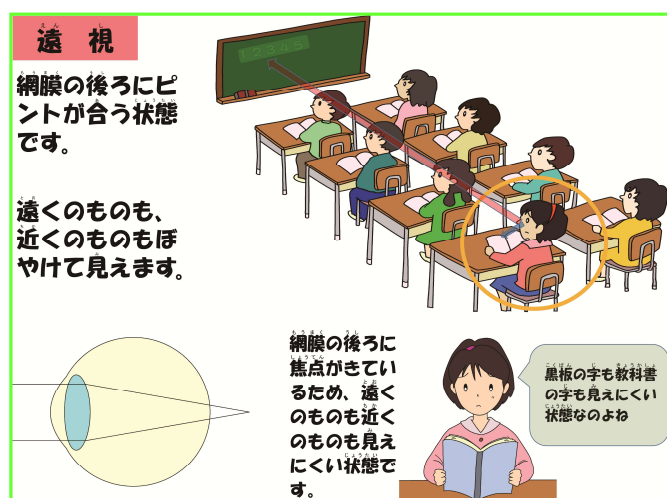
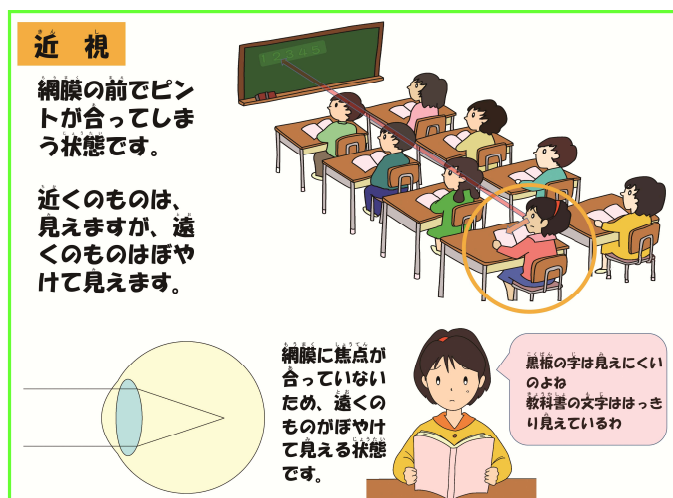
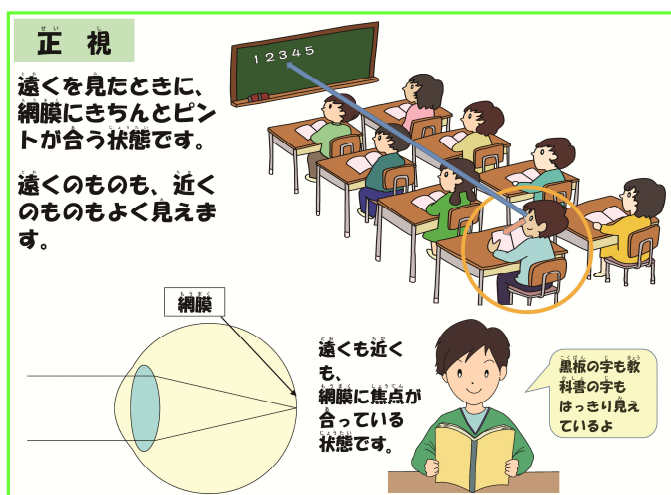
教室のどの場所からでも黒板の文字が見える視力は、「1.0 以上（A）」とされています。

＜札幌市の視力検査の結果（小学生）＞

- 眼鏡を使用しているお子さん → 約15%
- 裸眼視力「1.0 未満（B・C・D）」のお子さん → 約30%

ご家庭でお子さんと「黒板の文字がよく見えているか。」を確認されて、よく見えていない場合は眼科医に詳しく診てもらうことをおすすめいたします。

正視・近視・遠視について



近視は、他の目の疾患（白内障、緑内障、網膜剥離）との関連が大きいことが分かっています。

できるだけ近視を予防するために、①外で過ごすことを増やす。②近くを見る作業を短くする。（30分に1回、20秒以上、目を休める）」をしましょう。