

最終号



ほけんだより

令和7年3月25日
札幌市立平岡小学校
ほけんしつ発行

今年度も終わりに近づきました。3月になってからインフルエンザ・かぜが蔓延し、学級閉鎖を行いました。来年度は大きな感染症の流行なく健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように願っています。1年間、保健室の運営にご協力いただき、ありがとうございました。皆様の健康とご多幸をお祈りしております。

養護教諭 つぶはりやすこ



1年間で保健室を利用した人の数

外科的来室-1,438人

1位 打撲

2位 擦り傷

内科的来室-779人

1位 頭痛

2位 腹痛

この他にも相談やお話に来た人がいました。



3/18現在

保健室の1年

振興センター適応 (1年間)・・・14件

(学校のけがで受診した中で申請した件数)

出席停止 インフルエンザ61人 水痘1人

溶連菌感染症26人 新型コロナ7人 手足口病2人

アデノウイルス2人 ヘルパンギーナ1人



令和7年度健康診断予定 (4月分)

(現段階での予定です。変更する場合がありますのでご承知おきください)

聴力検査の対象学年が1,2,3,5年になりました。来年度は調整のために4年生も対象になります。

4月



10日(木) 身体計測2~6年

11日(金) 視力検査6年

14日(月) 視力検査5年

15日(火) 視力検査4年

16日(水) 視力検査1年

結核問診票配付(全学年)

17日(木) 視力検査2年

21日(月) 視力・聴力検査かぜの子

結核問診票提出締切

22日(火) 聴力検査4年

色覚検査申込書配付2年

23日(水) 眼科検診1年4年

24日(木) 聴力検査1年

25日(金) 聴力検査3年

28日(月) 聴力検査5年

色覚検査申込希望者提出2年

30日(水) 聴力検査2年

健康で安全な春休みを

●春休みは気持ちがちよっとゆるみがち

雪解けが進み、車のスピードが上がってきます。交通安全に気を付け、事故に巻き込まれることがないように、見守りと声掛けをお願いします。

不安な心に寄り添って

●進級進学を控えたこの時期はワクワクする気持ちと不安な気持ちの両方が混在しています。不安を口にしたときには、気持ちを受け止めつつ、前向きな言葉をかけ、希望にみちた明るい気持ちで新学期を迎えることができるように、また、体調を整え、規則正しい生活を送ることができるようにご協力をお願いします。



— 提出をお願いします —

健康カード・運動器検診問診票・疾病調査

4月8日(火) 始業式

健康診断で使用します。※裏面をご覧ください

● ● 健康カードの記入について。● ●

◆◆ 健康調査欄(各ページ緑色部分) ◆◆

健康診断を受けるうえでの大切な資料となります。日頃のお子さんの様子から当てはまる項目に○印、または必要な事項を記入してください。

食物以外にアレルギーをお持ちの方は、本日配付の疾病調査用紙に、必ずご記入ください。



◆◆ 保護者のページ(1ページ) ◆◆

連絡先等で変更がある場合には、必ず訂正してください。

保健室からの連絡は、ほとんどが緊急の場合ですので、よろしくお願ひいたします。

保護者確認もお忘れのないよう、押印または、サインをお願いします。

※健康カード、疾病調査と併せて、運動検診問診票も提出は 4月8日(火)始業式です。

すぐに健康診断が始まりますので紛失したり、忘れたりすることのないよう、
ご注意ください。

ねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえってみましょう。

お子さんと一緒に
チェックしてみ
てください。

(できたー○ だいたいできたー△ できなかったー× を付けてみましょう。)

- ★ 毎朝、顔をあらって登校しましたか。()
- ★ 食後の歯みがきは、できましたか。()
- ★ 食事の前やトイレのあと、外から帰ったとき、手あらいはできましたか。()
- ★ 手や足のつめは、短く、せいけつにしていましたか。()
- ★ ハンカチ、ティッシュはいつも持ち歩いていましたか。()
- ★ 睡眠時間は、10時間以上(高学年は9時間以上)とっていますか。()
- ★ 動画やゲームをみたり、したりする時間をきめていますか。()
- ★ 休み時間、外で元気に遊べましたか。()
- ★ 正しい姿勢ですごせましたか。()
- ★ 朝ごはんは、毎日食べていますか。()
- ★ すききらいなく、なんでも食べていますか。()
- ★ お友だちとなかよくできましたか。()
- ★ あいさつは元気よくできましたか。()
- ★ 自分の失敗をすなおにあやまることはできましたか。()



※できなかったことは、新しい学年で一つでも多くできるようにがんばりましょう。