

# 虹色保健室

2025.7.11 札幌市立北光小学校 保健だより

暑い日が続いていますが、子どもたちは学習に遊びに一生懸命過ごしており、こちらの頭が下がる思いです。5月末から本校で流行し、御心配をおかけしていたマイコプラズマ肺炎ですが、13名の児童が罹患しました（7月11日現在）。入院されたお子さんも数名いましたが、全員退院しています。他、6月から現在まで、溶連菌感染症が3名、伝染性紅斑（りんご病）2名の連絡を受けております。

あと2週間ほどで夏休みです。海や川等水の事故に十分気を付け、楽しい夏休みをお過ごしください。

## 健康診断について

本年度の定期健康診断は、9月実施予定の1年生の心臓検診を除き、終了いたしました。検診の結果、疾病の疑いが見られた場合には、既にお知らせ用紙をお渡ししております。受診がまだお済みでないお子さんは、夏休み期間中の受診をお勧めいたします。異常なしのお子さんにはお知らせ用紙は届きませんので御了承ください。

## 医療券の申し込みはありますか？

### 就学援助を受けている御家庭への連絡です

夏休み中に学校病（う歯・中耳炎など）の治療を希望される方で、医療券を必要とされる御家庭は、7月25日（金）までに、申し込み用紙または電話にて養護教諭までお申し込みください。

※医療券を使用できない医療機関もありますので、初診の前には必ず医療機関へ学校病医療券を使用することができるかを御確認ください。



## 6年生の保護者様（二種混合について）

6年生の児童には、近日中に二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ用紙をお渡し予定です。例年夏休み前に本校に届きますので、その後配付しています。

中に健康調査票が入っていますので事前に記入し、医療機関に持参してください。内容をよくお読みの上、予防接種に関する御相談は、医療機関や各区保健センター（健康・子ども課）へ直接お問い合わせください。



次のページも御覧ください

# メディアとのつきあい方

## ケータイ・スマートフォン 生活リズムが乱れる使い方はしない

ケータイ・スマートフォンを長時間利用していると、生活リズムが乱れます。健康を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを使用しないようにしましょう。



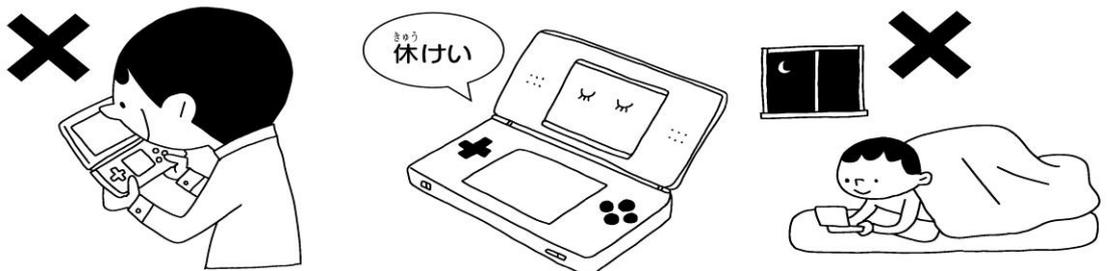
夏休みが始まる前に、それぞれの御家庭で、メディアとのつきあい方について、再確認することが大切です！

## ゲームをするときのルール

テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちの人と話をし、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

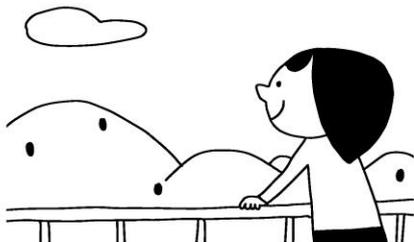
ゲームの時間が長くなってしまいがちな夏休み。お子さんの大切な目を守りましょう！

目を近づけすぎない    30分に1回は休けいを    ねる前はしない



## 目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。