



虹色保健室

2025.9.16 札幌市立北光小学校 保健だより

2学期がスタートとして3週間が経ちました。2学期になってから御連絡いただいた感染症の延べ人数は、新型コロナウイルス感染症が4名、溶連菌感染症が1名でした。

もうすぐ運動会ですね。子どもたちの頑張りが輝く1日になりますよう、サポートしてまいります。

うんどうかい 運動会でかつやくするために

お子さんと
一緒にお読
みください。

うんどうかい
運動会では、けが
なく、楽しくかつや
くしたいですね。
うんどうまえ
運動前のストレッチ
は十分ですか？
からだ
体がかたいと、
けがにつながりま
す。からだ
体をよくほぐ
してから、運動をは
じめるようにしま
しょうね！

からだ 体をやわらかくするストレッチ

ふと うらがわ きんにく
太ももの裏側の筋肉
をのばして、体をやわ
らかくするストレッチ
です。このストレッチ
をして、体がやわらか
くなると、太ももから
あしきび
足首にかけての筋肉が
のび縮みしやすくなり、
こしのいたみやけがの
よぼう
予防になります。

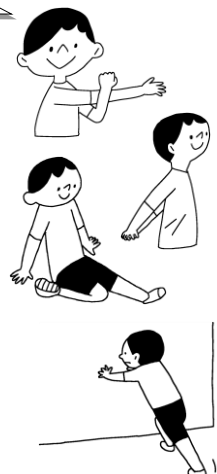


むね ふと
胸と太ももをびったりと付けて
しゃがみ、両足首をにぎります。



むね ふと
胸と太ももを付けたまま、手は
はなさず、ひざをのびします。

ほかにも・・・



色覚検査について（2年生対象）

色覚の検査は、現在、学校における定期健康診断の項目に含まれておりません。しかし、児童生徒が自身の色覚の特性を知らない場合、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部について理解しにくいことがあるため、学校生活において配慮していく必要があります。

また、保護者の方も子どもの色覚の特性に気づいていない場合もあることから、進学・就職等で不利益を受けることのないよう、子どもの色の見え方を予め知っておくことが大切です。

◎色覚検査を御希望される場合は、下記申込書に必要事項を御記入の上、切り取り、9月22日（月）
までに学級担任へ御提出ください。

◎札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。※希望があれば2年生以外も検査可能です。担任または養護教諭まで申し込んでください。

◎結果については、医療機関で精密検査が必要なお子さんのみ、お知らせいたします。

.....切 り 取 り.....

色覚検査申込書

令和7年 月 日

色覚検査を希望します

2年 組 児童氏名