



ほけんだより

令和8年6月2日

本通小学校

保健室

6月の健康診断カレンダー

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
振り替え休業日			耳鼻科検診 (1・4年生) 尿検査第3回 (対象者のみ)	歯科検診 (全学年)

耳鼻科検診 (1・4年生) の注意点

- 前の日に耳そうじをしましょう。
- かみの毛が耳にかかるときは、ピンでとめるか、むすびましょう。

歯科検診 (全学年) の注意点

- 朝ごはんの後、いつもよりていねいに歯みがきをしてきましょう。
- 朝、歯みがきを忘れた人は、検査の前にうがいをしましょう。

令和8年度 本通小学校 身長体重平均

令和5年度 札幌市 身長体重平均
(市教委の調査より)

学年	男子		女子	
	センチメートル c m	キログラム k g	cm	kg
1	116.0	21.5	115.8	20.6
2	122.0	24.3	120.6	22.7
3	127.4	28.6	126.7	26.2
4	133.9	31.7	134.7	30.7
5	140.5	36.7	142.6	37.1
6	145.1	39.5	148.6	41.9

学年	男子		女子	
	cm	kg	cm	kg
1	116.9	21.7	116.1	21.2
2	123.1	24.6	122.0	23.8
3	128.8	28.3	128.0	27.2
4	134.5	32.2	134.6	31.2
5	140.1	36.4	141.9	35.7
6	146.7	41.0	148.2	40.7

令和8年度 本通小学校 視力検査結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
視力B以下 (%)	20.3	36.8	46.9	55.9	48.3	57.1	44.2

各学年におけるB判定(1.0未満の視力)以下の児童の割合を示しています(片目がBだけの人や矯正視力も含みます)。両目ともAの人は、全体の6割もいませんでした。今回、良かった人も、視力が低下した人も、今の視力をこれ以上悪くしないように生活を見直していきましょう。テレビや動画を見る時間の管理、本やノートの距離・姿勢、目の休息や遠くを見る習慣などが大切です。



6月から水泳学習が始まります！



6月19日(金)より水泳学習が始まります。けがや水の事故が起こらないように、ふざけずしっかりと担任の先生の話を書いて安全に水泳学習をしましょう。水泳学習を行うにあたって注意しなければならないことが書かれていますのでおうちの人と一緒に読んでくださいね！

●こんなときは水泳学習をすることができません！

すいみんぶそく 睡眠不足	じゆくじゆく した傷がある	かせ 風邪を ひいている
しんそうびょう 心臓病などで医師から と 止められている	げり 下痢を している	でんせんせい ひふびょう め 伝染性の皮膚病や目の びょうき 病気にかかっている

※水泳学習健康観察カードにくわしく書かれていますので、配付されたらおうちの人と一緒に読んでくださいね。

●水泳学習健康観察カードの記入について

- 必ずおうちの人に書いてもらってください。
- すべての項目を記入してください。
- 一番下の「保護者の印」は **必ずおうちの人がハンコを押してください。(サインの場合は参加できません。)**



水泳学習での熱中症に注意しよう！



プールに入るとすずしく、気持ちが良いため水分補給を忘れてしまいがちになりませんか？
実はプールに入っている時は**熱中症**になりやすいといわれています。水の中にいるため汗をかいていることに気が付きにくいですが、2時間の水泳学習で500mlのペットボトル**約1.5本分の汗**をかいています。水泳学習中は休憩時間があるので、プールの水の中から出て必ず水分補給をしましょう。

本通小学校では、熱中症対策のため、外気温のWBGT(暑さ指数)が**31以上**になった場合、水泳学習を中止いたします。また、寒さにより水温と室温が低い場合も中止となることがあります。

★出席停止の感染症

5月の感染症は、溶連菌感染症3名でした。

夏に多い感染症はアデノウイルスによる咽頭結膜熱(プール熱)や手足口病です。手洗い・うがいをしっかり行い、生活習慣を整えるようご家庭でも子どもたちへ声かけをお願いいたします。