



令和7年7月18日発行
上白石小学校

保健室

6月下旬から30度越えの夏らしい気温が続いています。子どもたちは、水泳学習に取り組み、休み時間も元気一杯に遊んでいます。26日から8月24日まで長い夏休みが始まります。休み中も安全に気を配り、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて過ごせるようにお願いします。

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



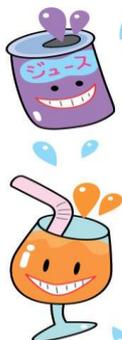
悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



© 少年写真新聞社 2023

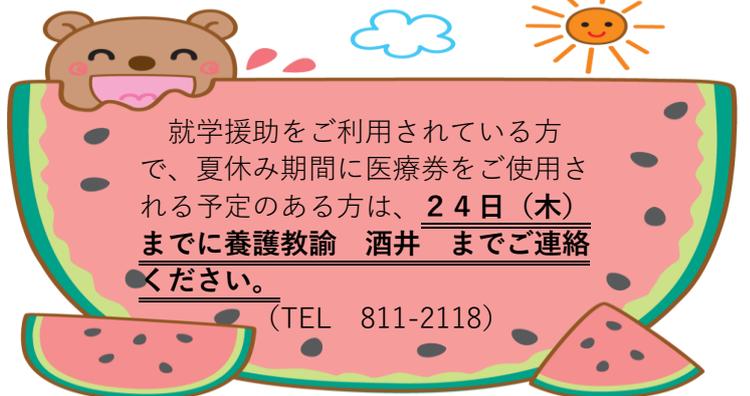
水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、**スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので**、気を付けるようにお願いします。



医療券のご使用について



就学援助をご利用されている方で、夏休み期間に医療券をご使用される予定のある方は、**24日(木)までに養護教諭 酒井 までご連絡**ください。

(TEL 811-2118)

1 学期実施の健康診断結果について



- ・全学年対象の結核検診は、全員異常がありませんでした。
- ・視力検査、内科検診、歯科検診（対象が限定の聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診）のお知らせ用紙を受け取った方は早めの医療機関受診をお勧めします。

日本スポーツ振興センターについて



<手続きの流れ>



* 学校管理下で生じた怪我・疾病等については、原則、センターの災害共済給付を優先して適用することとなっています。医療機関にて「センターの災害共済給付を利用するため、札幌市医療費助成制度は利用しない」旨をお申し出ください。

予防接種のお知らせ

小学6年生には、札幌市保健所より二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせをお渡ししますので、ご確認ください。この無料予防接種は、対象が11歳及び12歳の児童が13歳の誕生日前まで受けることができる予防接種です。（11歳になった5年生も対象者です。今年度13歳未満の中学1年生も受けることができます。）11歳になった5年生で接種希望者は、保健室の酒井までご連絡ください。