



ほけんだより

札幌市立川北小学校
ほけんだより
2026.5.29

健康診断も残りわずかとなりました。当日の服装や持ち物など、様々な場面でのご協力ありがとうございました。健康診断で詳しい検査や治療が必要な場合は、黄色い用紙の【健康診断結果のお知らせ】を渡しています。異常がない場合はお知らせしていませんのでご了承ください。視力なども、早めの受診・治療の開始をすることで、視力が回復することもあります。お忙しいとは思いますが、早めの受診をおすすめします。

6月の予定

日程	項目	対象学年
6月3日(水)	尿検査③	対象者のみ
6月15~19日	色覚検査	2年生の希望者のみ

色覚検査について

札幌市では2年生を対象者に希望者のみに色覚検査を実施しています。

色覚異常の割合は男子で5%、女子で0.2%いると言われています。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ります。また、将来、進学・就職等で制限を受ける場合もあります。

2年生以外の学年でも、今までに検査を受けたことがない児童で、検査を希望される場合は学校までお知らせください。

5月の感染状況

・溶連菌：9名

(5/27時点)

※学校で広がっている様子はありませんでしたが、胃腸炎で欠席する児童がいました。学校で嘔吐した場合は、感染予防のため吐物が付着した服などは袋などにいれてそのまま持ち帰っていただいています。ご承知おきください。



調理前・食事前の手洗い



食べ物を常温で放置しない

食中毒予防を
しましょう



6月22日から水泳学習が始まります。事前に健康状態を把握し、安全に水泳学習を行えるように、【水泳学習事前調査票】を5月27日(水)に配付しました。**締め切りは6月8日(月)です。**

※持病(ぜんそく・てんかん・内臓疾患など)があるお子様で心配なことがある場合は、事前に主治医に相談してください。

前日の過ごし方

- ✓夜更かしせずよく眠る
- ✓お風呂で体をきれいに洗っておく
- ✓爪を短く切っておく
- ✓耳そうじをしておく

当日の朝の健康状態の確認

- ✓しっかり眠れたか
- ✓朝ごはんを食べれたか
- ✓腹痛や頭痛はないか
- ✓熱がないか
- ✓咳や鼻水など風邪症状はないか
- ✓目の状態(目やに、充血、痒みなど)
- ✓皮膚の状態(乾燥していない傷、腫れや痒み)

※いつも以上に体力を使います。いつもと違う様子があれば、安全のために無理をさせないようにしてください。

※アタマジラミや咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病、流行性角結膜炎(はやり目)などの感染症は、水泳学習の時期に流行しやすく、注意が必要です。何か気になる症状があれば、早めの受診をお願いいたします。

体を暑さに慣らそう

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。暑熱順化ができていると、効率よく汗をかくようになり、適切に体温調整をすることができます。適度に体を動かしたり、入浴をしたりするなど、汗をかく練習を2週間ほど続けるとよいそうです。今年も教室にはエアコンがありません。夏本番に向けて少しずつ対策しましょう。

