

ほけんだより

札幌市立清田小学校
令和8年(2026年)6月17日
No.3

運動会が終わり、これから気温が高い季節になっていきます。運動後、赤い顔をして保健室に来室するお子さんの中には「水筒を忘れてしまったが、水道水に抵抗がある。」というお子さんもいます。お子さんの様子に合わせて水筒を持参するなどし、こまめに水分補給ができるよう御協力をお願いいたします。

また、今まで運動会のために一生懸命頑張っていた気持ちがゆるみ、疲れや体調不良が出やすくなる時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、疲れを感じたら早めの休養をおすすめします。

健康診断の結果について

治療や精密検査が必要な場合にのみ、お知らせ用紙(黄色の紙)をお渡ししています。**異常なしの場合はお知らせしておりません。**

現在実施済みの健康診断についてはお知らせ用紙を配付済みです。(色覚検査、眼科検診は今後実施します。)受診後は連絡書の御提出をお願いいたします。定期的に受診している場合や、お知らせ用紙がお手元に届く前に受診した場合など、御家庭で記入していただいても構いません。どうぞよろしくお願いいたします。



6月下旬から水泳学習が始まります。水泳学習がある日の朝は、御家庭で健康観察を念入りに行い、お子さんの体調の御確認をお願いします。衛生面や安全面の問題から、**プール道具を忘れた場合は水泳学習に参加できません。**

水泳学習不参加の場合は【すぐーる】にて御連絡ください。「都合欠の備考欄」に参加できない旨を入力してください。

前日はよく眠れましたか？

睡眠不足の状態ですとプールに入ると足がつかないなどのおそれがあります。21時には布団に入りましょう。

皮膚の異常はありませんか？

きずやただれがあり、乾燥していない場合は、プールに入るのを避けてください。

手足の爪は伸びていませんか？

爪が伸びているとまわりの友達に当たり、怪我をします。手足の爪は短く切っておきましょう。

食欲はありますか？

食欲がない=体調不良のサインです。しっかり朝食を食べてから登校しましょう。

咳・鼻水はでていませんか？

かぜ症状があるときは、無理せず休養をとってください。

目やに、目の充血はありませんか？

結膜炎のおそれがあります。

持ち物すべてに記名をお願いします

歯科検診の結果から

高学年の磨き残しが
多くなっています！

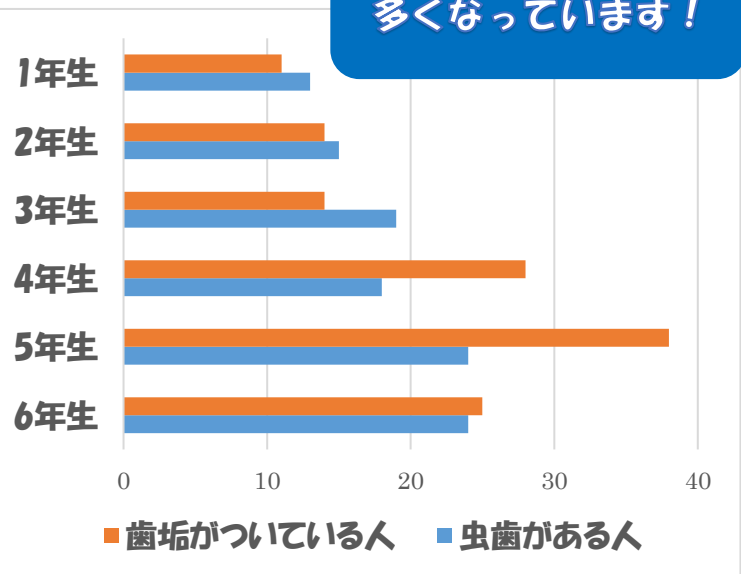
5月に行われた歯科検診の結果をお知らせします。歯科検診では虫歯の有無だけでなく、歯垢・歯肉・歯列・顎関節の状態についても診ています。高学年では特に磨き残し(歯垢の付着)が多くなっています。「もう高学年だから一人で大丈夫!」と思われがちですが、実は一番危険な時期です。生えはじめの永久歯はまだ柔らかく、とても虫歯になりやすく注意が必要です。仕上げみがきは12歳まで…という説もありますが、なかなか難しい御家庭も多いかと思います。

① 2～3日に1回でも仕上げみがきをする

② きちんと磨けているかチェックをする

など、できることから始めてみましょう。

また、歯科医院に抵抗のあるお子さんも多いと思いますが、虫歯ができる前に定期検診に通い、歯科医師や病院の雰囲気慣れておくことで抵抗を減らすことができます。一度できた虫歯は放置していても治りません。歯科医院で御相談いただくことをお勧めします。



歯の健康指導を行います

歯の健康推進のため、6月後半から7月にかけて歯の健康指導を実施いたします。パンフレットやプリントを持ち帰った際には御家庭で話題にしていただければと思います。

※それぞれの学年の実施日は、各学年だより・学級だよりにて御確認ください。

夏に流行しやすい感染症にご注意を

出席停止になる場合もありますので、病院で診断された場合は、学校へ連絡をお願いいたします。

ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水泡

- 高熱 (39℃前後)
- のどの痛み 頭痛
- 熱 2～3日 水泡 1週間
- のどが痛くて飲みにくいので水分をしっかり!

手足口病

手のひら・足の裏・口の中に小さな水泡

- 熱 (37～38℃)
- 手のひら・足の裏・口の中に水泡
- 1週間ほどで回復
- まれに合併症あり(嘔吐・けいれんなど)

とびひ

虫さされや湿疹をかく → 水泡ができる → つぶれてジュクジュク → 触るとうつる

かゆくてもかかない! 触ると広がる! 手洗いをしっかり!

プール熱 (咽頭結膜熱)

- 高熱 (39℃前後)
- 目の充血・かゆみ
- のどの痛み
- 首のリンパ節のはれ
- 1週間ほどで自然に回復
- タオル・枕の共有はさけて 手洗い・うがいを!