

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和8年(2026年)7月21日

No.4

まもなく1学期が終了します。運動会や修学旅行などの大きな行事を通し、学習面・生活面だけでなく体や心も大きく成長が見られたのではないのでしょうか？

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中でもできるだけ早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。涼しい午前中の時間帯の過ごし方を計画し工夫することで、充実した夏休みを過ごすことができます。お子さんと夏休み期間中の生活について話し合ってみてください。

夏休み明けも元気いっぱいな子どもたちに会えることを楽しみにしています。



健康診断に御協力いただき、ありがとうございました

4月～6月にかけて実施していた健康診断が全て終わりました。書類の御提出や服装・髪型への御配慮など、御協力いただきましてありがとうございます。

健康診断の結果は、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。すでに治療を受けた方、定期的に通院されている方につきましては、治療の様子を保護者が記入し学校まで御提出ください。不明な点などがございましたら、養護教諭の佐藤までお知らせください。

学校での健康診断は、スクリーニング検査(疑わしいものを選び出す)となります。“お知らせ用紙を持ち帰り、病院を受診したが「異常なし」であった”というケースも見受けられますが、早期発見・早期治療のため、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

夏休みは受診、治療のチャンスです。時間のある時に治療を済ませることをお勧めいたします。



6年生の保護者の皆様へ

札幌市では、予防接種法に基づく定期の予防接種として、「二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種」を実施しています。対象年齢は、11歳及び12歳の児童です。詳細につきましては、先日配付いたしました冊子「**二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ**」をよくお読みください。

医療券の発行について

就学援助を受けている方で、夏休み中に病院を受診する予定のある場合には、**7月23日(木)まで**に担任または養護教諭にお申し出ください。

※夏季休業中はすぐに発券できない場合があります。御了承ください。



1学期の保健室来室から



ほけんしつ りょう ひと
保健室を利用した人

543人



たいちよう わる
体調が悪くて
きた人 **232人**
いちばん多かった
しょうじょう
症状... **ふくつう**

て あ
ケガの手当てで
きた人 **311人**
いちばん多かった
ケガ... **すりきず**

全体的に来室数が減少傾向にあります。子どもたちが教室で元気に学校生活を過ごしていることが数字からも分かり、とても嬉しく思います。

<内科>

昨年度は「頭痛」が1番多かったのですが、今年度は「腹痛」が1番多くなっています。また、昨年度は6月下旬～7月にかけて気温が高い日が続き、暑さから頭痛を訴える児童が多かったのですが、今年度は比較的過ごしやすい気温の日が多く、来室も落ち着いています。

腹痛での来室の際には、ゆっくりとトイレに座ってみる、湯たんぽで腹部を温める、横になって休むなど、状況に合わせて対応しています。便秘からくる腹痛の場合も多く、朝食をしっかりと食べ、朝に排便の習慣を付けるなど、規則正しい生活リズムを意識して、お子さんお腹の調子を整えてください。

<外科>

グラウンドで元気に遊んでいる児童が多く、擦り傷が多くなっています。消毒液ではなく、水道の水でしっかり洗うことが最も大切です。消毒液を使うと、傷を治そうとする体の細胞まで傷つけてしまい、かえって治りが遅くなることがあるようです。子どもたちの中には、水道で洗ってから来室する児童もあり、健康・安全に対する意識の高さを感じます。ハンカチやティッシュを携帯していると、けがの手当の際にも役立ちますね。

<その他>

気持ちが落ち着くまで保健室で過ごしたいなど、様々な理由での利用があります。2階職員室横に保健室があります。お子さんの体のこと、心のことなどいつでも御相談ください。



ね っ ちゅうしょう よ ぼう たい せつ
熱中症予防に大切なこと

さん じょう
3か条



すいみん
☐ 睡眠をしっかりとり



あさ た
☐ 朝ごはんを食べる



あつ
☐ 暑さになれておく