

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和8年(2026年)10月1日

No.6

暑かった夏が終わり、秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になりました。1日の中で寒暖差もあり、体調を崩しがちな季節でもあります。清田小でも鼻水や咳、頭痛などの風邪症状を訴える来室や欠席が増えています。

薄着で登校し、寒くなってお腹が痛くなるなど、体調不良につながるケースもあります。毎朝、お子さんと一緒に天気予報をチェックして、その日の気候に合った服装の選択をしていただくよう御協力をお願いいたします。

10月2日(金)に健康診断(二計測)があります

4月からの半年間で身長と体重がどれだけ大きく成長したかを測定します。**衣服を着用したまま計測します。半袖・短パンなど軽い素材のものをすすめます。また、髪の毛は頭の上で結ばないでください。**計測後、子どもたちは記録用紙に結果を転記して御家庭に持ち帰ります(健康カードは持ち帰りません)。ぜひ、お子さんの成長を御確認ください。

また、お子さんの身長や体重に関して御相談がございましたら、お気軽に保健室まで御連絡ください。また、保健室では成長曲線表の作成ができますので、御希望の方はお知らせください。



10月は目の愛護月間です

小学生は学年が上がるにつれて視力が低下する人数の割合が増えていく傾向にあります。子どもの目は体と同じく成長期にあり、大人よりも急激に視力低下が進行します。見えにくい状態が続くと目に負担がかかりストレスになったり、勉強・スポーツなど様々な場面で影響を及ぼしたりします。是非お子さんの日常生活を見直し、大切な目について話し合ってください。

4月の視力検査でB以下のお子さんには、黄色のお知らせの用紙をお渡ししています。まだ受診されていない方は早めの受診をおすすめいたします。

テレビやゲーム
の画面に近づ
いて見ましょう。



頭をかたむけ
たり、横にした
りして見る。



ありませんか？

目を細めたり、
みけんにしわを
よせたりして見
る。



片目で見ようと
する。

