

ほけんだよい

家庭数配付

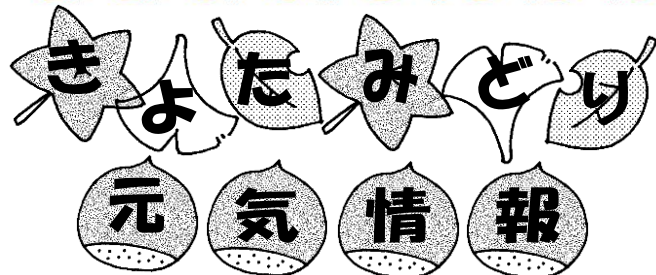
札幌市立清田緑小学校
保健室 No. 4
令和8年(2026年)
9月18日(金)

2学期がスタートして、あっという間に3週間がたちました。太陽の力はまだまだ強く陽が射すと汗ばむくらいですが、湿度が高くないので風が心地よく感じられます。グラウンドでの体育の授業が、とても気持ちよさそうです。今年は秋の訪れが早いようで、朝夕は気温が10度前後まで下がる日も出てきました。気温に合わせて脱いだり着たり、調節ができるような服装のご配慮をお願いいたします。

明日からシルバーウィークに入ります。5連休となるのは11年ぶりだそうです。習い事をしているお子さんは、発表会や試合、合宿など予定が詰まっている話が聞こえてきましたし、地域のお祭りやオータムフェストのようなイベントもあちこちで行われますね。お子さんはもちろんご家族の方にとっても、心身ともにリフレッシュできる連休になりますように！



今年の十五夜は9月25日。学校では一足早く、15日の給食でお月見献立のごまだんごをいただきました(*へへ*)



インフルエンザの流行入りが例年になく早さとなりました。清田緑小ではまだ出ていませんが、区内、市内では学級閉鎖をした学校があります。本校では、9月に入って熱を出すお子さんが増え、溶連菌やコロナが出ています。季節の変わり目で、診断のつかないかぜ症状(のどの痛みが多いです)も増えています。うがい手洗いを丁寧に行い、体調管理に努めましょう。

かぜの基礎知識

★カゼの症状には意味がある！**ムリに下げない おさえない**

鼻水

・病原体とたたかうため、粘膜から出る粘液が多くなり、鼻から外に出

咳

・鼻水やたんなどを異物と感じ、身体の外に吐き出そうとする

発熱

・体内を、病原体が繁殖しにくく、生きにくい環境にする

・病原体とたたかう

免疫機能を活発にする

どの症状もつらいけれど、病原体と身体がたたかうために必要な働きです。

★「治す力・治る力」をそっと見守って

看病の基本は、本人の心地よさが最優先。暑ければ薄着に、寒い時は温めましょう。安静が必要といっても、じっとしていることが苦痛な子もいます。心身がリラックスできる状態なら、寝て(横になって)過ごす必要はありませんが、体力を消耗することは避けましょう。

シルバーウィーク中は、医療機関も休業となり、救急当番医の混雑が予想されます。ケガや病気で受診の判断に迷う時は、札幌市が開設している無料の web サービス「**こどもの症状 受診の目安ナビ**」が参考になりそうですので、お試しください。

こどもの症状

受診の目安ナビ

<https://kodomo.jyushin-meyasu-navi.jp/sapporo>



受診するかどうか迷ったら...



こどもの症状

受診の目安ナビ

質問・症状を答えるだけで受診の目安をアドバイス

登録・利用
無料

今日は休日だし
どうしたら...



秋の健康診断のお知らせ

発育測定(身長・体重)

対象: 全学年

日程: 10月 5日(月)4・5・6年生
6日(火)すずらん・1・2・3年生

服装は自由ですが、上はTシャツ、下はジャージや短パンなどが測定しやすいです。前日までに、子どもたち向けのおたよりを出します。当日お休みの子は後日測ります。

視力検査

対象: 4月にB以下(メガネでC以下)で
眼科での検査を受けていない児童

日程: 10月13日(火)~30日(金)

検査の対象者と、各学年・クラスの
検査日程が決まりましたら、個別に
お知らせします。

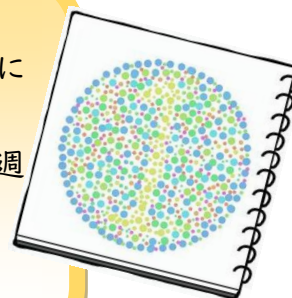


色覚検査

色覚検査は健康診断項目には入っていませんが、自分の色覚の特性を知らずにいることで不利益を受けることがないように、検査の機会を設けています。

小学校では2年生の希望するお子さんに検査を行います。本校では、今週と来週で検査を実施中です。

2年生以外のお子さんで検査を希望するお子さんがいらっしゃいましたら、
保健室 井上までお知らせください。



身近にひそむよくあるケガを防ぎましょう

1年間を通してみると、9月、10月はケガが増える時期です。学校だけでなくご家庭でも、落ち着いた生活でケガを防ぎましょう。



階段から
飛び降りる

ハンカチ・ティッシュ

持っていますか?

毎日の持ち物として、清潔なハンカチとティッシュを忘れずに持たせてください。ハンカチは、手洗い後はもちろん、汗拭きやケガの手当てなどに使います。

また、鼻血が出やすいお子さんが、ティッシュを持っていないことが時々あります。朝家を出る前に、ポケットに入っているか、ひと声かけてくださいね。

洗濯機に入れる前には、ポケットから出して!の声かけも(笑)



走ってぶつかる



遊具で危険な
遊び方をする



歯みがきを
しながら歩く

今週は秋晴れのすっきりしたお天気で、空も高くきれいな日が続き、心地よい1週間でした。季節はこれから秋が深まり、気温が下がって冬に向かっていきますが、過ごしやすい今の季節を楽しみたいです。まずは実りの秋、美味しい物をたくさん食べて、力を蓄えたいですね。

