

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. 5
令和8年(2026年)
10月30日(金)

先日中島公園近くを通ったところ、紅葉した公園の木々がライトアップされてとてもきれいでした。思いがけず幻想的な景色に出会い、心が癒されるひとときでした。いつの間にか保健室の窓から見える木々も赤や黄色に彩られ、秋の深まりを感じます。

子どもたちは、学習発表会に向けて練習を頑張っていて、校内のあちこちから歌声や楽器の音が聴こえてきます。市内では、インフルエンザによる休校の措置をとった学校もあり流行は続いていますので、引き続き体調管理に気を配り、万全な体調で発表会当日を迎えましょう。体を冷やさないようにし、睡眠をしっかりとって疲れを翌日に持ち越さないように!!



スポーツ振興センター災害給付手続きに関わるお知らせ

学校管理下で発生したケガ等で病院を受診した際に、災害共済給付金が支給されるスポーツ振興センターからのお知らせです。

医療費給付事務にかかるシステム更新に伴い、令和8年11月下旬から令和9年1月上旬の期間中、給付金の請求を行うことができなくなります。提出予定の書類がお手元にある場合は、お早めに学校にご提出ください。11月20日を過ぎますと、手続きがシステム更新後の1月以降となる可能性が高くなり、給付金の支給までにお時間を要しますことをご了承ください。

システム更新期間中に治療が終了するなどして提出書類がそろった場合は、これまでと同様、そのタイミングで学校に提出いただいてもかまいません。書類は責任をもって学校で保管し、システム再開後に手続きをすすめますのでご安心ください。ご不明なことがありましたら、保健室 井上までご連絡ください。

2学期の健康診断 終了しました

心臓検診(1年生)の結果

9月8日(火)に行った心臓検診の結果、受診した1年生で精密検査の対象となるお子さんはいませんでした。※既往歴のあるお子さんは、引き続きかかりつけ医の指示に従ってください。

当日お休みしたお子さんは、冬休み中に受けることができます。日時や場所については、後日個別にお知らせします。しばらくお待ちください。

視力検査

1年生から6年生まで、対象者約120人に視力検査を行いました。4月の視力を維持してほっとする子や、視力低下の自覚があり、検査をして「やっぱり下がってた…」と肩を落とす子など、反応は様々でしたが、自分の視力には関心がある様子が伝わってきました。

学年が上がるとともに、C(0.3~0.6)、D(0.2以下)のお子さんが増えています。目に優しい生活を心がけ、早めに眼科を受診しましょう。

発育測定(身体二計測)

今回の結果とあわせて、4月の身長と体重を書いた記録用紙を持ち帰ったかと思います。お子さんと一緒にご覧いただけましたか?

色覚検査(2年生希望者)

検査を受けたお子さん全員、結果はお知らせ済みです。

きよたみどり 元気情報

10月のインフルエンザ罹患数

(診断を受け、学校に報告があった人数)

低学年を中心にお休みが
増えましたが、2週間ほどで
収まっています。

47人



暖房のシーズンです。
換気を心がけましょう。

気温の変化に注意

衣替えはすすんで
いますか？朝夕の
気温差が大きい
時期です。脱い
だり着たり
調節できる
服装が
オススメです。

数字の「1」が、背筋をピンと伸ば
したい姿勢に見えることから、
「いい姿勢の日」とされています。

姿勢がよくなると・・・



こんな姿勢になっていませんか？



日本のトイレは、世界一清潔
で機能性も高いと言われて
います。「きれいに使う」意識を
持つことが大切です。



30回かんで食べよう

むし歯の予防には毎日の歯みがき
歯を丈夫にするには

よくかんで食べる

たくさんかむといいこといっぱい！

殺菌・洗浄効果のある唾液が増え、
口の中を清潔に保ってむし歯を予防



食べ物と
唾液が
よく混ざり
消化を
助ける



舌やあごの
筋肉が
発達して
歯並びが
よくなる

満腹中枢が
刺激されて
食べすぎを防ぎ
肥満を予防



しっかり湯船につかり

シャワーだけで済ませるよりも、
体にとっていい作用があります。



温熱作用

体が温まって
血液のめぐりが
良くなり、疲れが
とれやすくなる。

浮力作用

体が浮いて
筋肉や関節の
負担が減り、体が
リラックスする。

静水圧作用

水圧で全身が
適度に刺激され、
マッサージ効果が
得られる。

とうとう札幌にも初雪が降りました！ちょうど中休みの頃にも雪が降っていましたが、グラウンドには元気に走り回る子どもたちの姿がたくさん！！さすが、子どもは風の子です。が、半そでや短パン姿の子もちらほらいて、見ているこちらがブルブルふるえてしまいそう・・・。長袖、長ズボンや厚手の上着、手袋や帽子など、気温を見ながら少しずつでも寒い季節に備えていきましょう。

