ほけんだより

札幌市立幌南小学校
No.6　保健室
令和7年(2025年)10月15日

急に肌寒い日が増え、校内でも風邪をひいている子が多く見られます。市内では、インフルエンザの罹患が増えている地域もあるようです。例年より早くインフルエンザが流行する可能性もありますので、手洗い・うがいや、生活リズムを整えるなどの感染症対策を始めていきましょう。また、本日から校内の暖房がついています。校内と外との気温差が大きくなってきますので、脱ぎ着しやすい服装で登校するようお願いいたします。

健康診断がすべて終わりました

先日行った身体計測をもちまして、今年度の健康診断がすべて終了いたしました。今年度も、様々な問診票の提出や検査時の服装の準備等にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断は、自分の体の発育や健康状態に目を向け、生活習慣を振り返ったり、健康について考えたりするきっかけとなります。ぜひご家庭でも、話題にしていただければと思います。

また、健康診断の結果、病気の疑いがある場合や詳しい検査が必要な場合は、黄色の用紙にてお知らせしております。結果をご確認いただき、必要に応じて各医療機関での検査をおすすめします。また、現在通院中・経過観察中のお子さんは、その旨と病院名を書いてご提出ください。何かご不明点等ございましたら、お知らせください。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!?」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！　汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

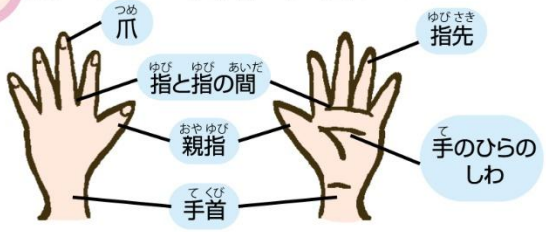
10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

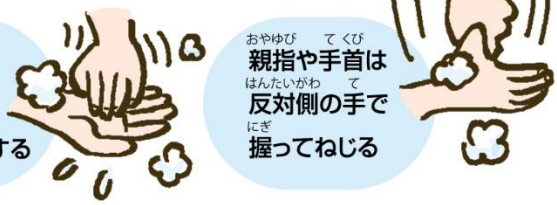
手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる!

洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!

ぐっすり眠るために　睡眠環境を整えよう

布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。

寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。

寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？　日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでＯＫ。「今日のごはん、おいしかった～♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？