

# ほけんだより

札幌市立幌南小学校  
保健室  
令和8年(2026年)5月8日

新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。子どもたちも新しい学年や学級での生活に少しずつ慣れてきたことと思います。一方で、疲れが出やすい時期でもありますので、体調管理にご留意ください。5月末の運動会に向けた練習も始まっています。体育のある日は、動きやすい服装の準備をお願いいたします。

## 溶連菌感染症が流行しています

札幌市内で溶連菌感染症が流行しており、本校でも感染による欠席が増えています。診断された場合は出席停止となりますので、学校までご連絡をお願いいたします。

### 【主な症状】

発熱やのどの痛み、体の発しん、いちご舌(舌が赤くぶつぶつする)などがみられます。  
頭痛や腹痛を伴うこともあります。

### 【出席停止期間】

抗生剤投与1～3日後まで(主要症状が消失するまで)



## 5月・6月の健康診断

月日(曜日)	検査項目	対象学年
5月13日(水)	眼科検診	4年生、わかば(1・4年生)
5月21日(木)	尿検査(第1回)	全学年
6月3日(水)	内科検診	2・4・6年生、わかば
6月4日(木)	尿検査(第2回)	対象者のみ
6月11日(木)	内科検診	1・3・5年生
6月24日(水)	眼科検診	1年生

※運動器検診については、内科検診で学校医が行います。

### 内科検診の注意事項

- 服装・・・男女ともに **シャツ1枚** になります。(可能であればゆるめのシャツがよい)できるだけ脱ぎ着しやすい服装で登校してください。
- 髪型・・・髪が背中にかかる場合は、束ねてください。

内科検診では、心臓の音のほかに、皮膚疾患や脊柱の様子についてもみています。



結果通知用紙は、医療機関への受診や家庭での観察が必要なお子さんにのみ、配付します。医療機関を受診したお子さんは、連絡書のご提出をお願いいたします。

定期的に通院されているお子さんにも、結果のお知らせがいきます。その場合は、改めて受診する必要はありません。連絡書を保護者様が記入し、ご提出ください。

尿検査は、体の様子を知る大切な機会です。お子さんとぜひ一緒に読んでください！

？おしっこってなんのため？

**今** 朝は何を飲みましたか？ お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思



**お** しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が吸収しているから。もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。朝一番のおしっこを忘れずに！



寒いときは

暑いときは



調節しよう



体温調節  
でかしく

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

中休みや体育で体を動かした時に、途中で暑くなって脱ぐことがあります。上着に記名がされているか、ご確認ください。