

ほけんだより

札幌市立幌南小学校
保健室
令和8年(2026年)6月30日

先週までは暑い日と肌寒い日が繰り返され、腹痛などの体調不良による欠席も見られました。気温の変化に体が慣れない時期でもありますので、お子さんの様子に変化が見られた際は、早めの休養や受診をお願いいたします。



1学期の健康診断が終了しました

提出物や服装の準備等、ご協力ありがとうございました。

健康診断結果から、ご家庭での観察や医療機関での検査が必要とされたお子さんには、クリーム色の紙で「結果のお知らせ」を配付しています。学校の健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療のためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。



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。

2学期の健康診断

9月10日(木) 心臓検診
対象:1年生
10月2日(金) ニ計測
対象:全学年

健康診断結果通知書について

6月までに実施した健康診断の結果がそろい次第、個人情報保護袋に入れて「健康診断結果通知書」をお渡りする予定です。各検査の結果が一覧になっておりますので、お子さんと一緒にご確認ください。※1学期中に配付予定です。



ハンカチの確認をお願いします

学校では、手洗い後にハンカチで手を拭くことを日頃から指導していますが、ハンカチを持参していても、ランドセルに入れたままで使っていないお子さんも見られます。ご家庭でも、実際に使っているか、お子さんと一緒に確認していただければと思います。



これから暑い季節を迎えます。特に暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。下のコラムも参考に、ぜひご家庭で熱中症についてお子さんと話題にしてみてください。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!
吸った空気です 肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

熱中症を自分で防ごう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!

