

ほけんだより

札幌市立幌南小学校

保健室

令和8年(2026年)7月29日

明日から夏休みが始まります。熱中症や水の事故などに十分気を付け、子どもたちが心と体をリフレッシュし、充実した夏休みを過ごせることを願っています。2学期にまた、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。



1学期の保健室 (4/8~7/23)

来室した人数

839人

1日平均

11.7人



来室理由ベスト3

【けが】

①打撲(196件) ②擦過傷(131件) ③痛み(24件)

【体調不良】

①頭痛・腹痛(各89件) ③倦怠感(44件)



保健室から

○6月下旬から7月中旬にかけて、腹痛や吐き気などの胃腸炎症状を訴える児童が増えました。

○休み時間には、鬼ごっこなどで友達とぶつかるけがや、グラウンドでの転倒によるすり傷が多く見られました。

○歯をぶつけるけがが数件ありました。永久歯は一生使う大切な歯です。歯のけがは見た目では判断しにくいこともあるため、必要に応じて歯科受診をお願いしています。

○低学年でも、けがをした際に自分で傷口を水で洗ってから来室する児童が見られました。日頃の指導や、ご家庭での声かけが子どもたちの行動につながっていると感じます。



手足口病 にご注意ください

現在、全国的に流行していると言われている手足口病ですが、先週から、本校でも複数の報告があります。夏に流行しやすい感染症の一つです。夏休み中も、手洗いなどの感染予防を心がけましょう。また、手足や口の中に発疹などの症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。特に、口の中の痛みで水分や食事が十分にとれない場合は、脱水に注意が必要です。

スポーツ振興センターの申請について

学校管理下でのけがで医療機関を受診した場合は、**日本スポーツ振興センター災害共済給付**の申請書類をお渡ししています。書類を受け取っているご家庭で、まだ提出がお済みでない場合は、準備ができ次第ご提出をお願いいたします。

医療機関を受診された方で、学校から申請書類を受け取っていない場合は、お手数をおかけしますが、学級担任または養護教諭までご連絡ください。

※請求対象は、**保険診療点数 500 点以上（自己負担額 1,500 円以上）**の場合です。

☀ 夏を元気に過ごすために ☀

普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



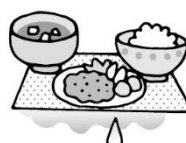
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食 事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



..... **かしこい水分補給が夏の元気のカギ**

冷たいもの[↑]をとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる