



ほけんしつから こんにちは!

令和8年(2026年)6月
札幌市立真駒内桜山小学校

少しずつ気温が高くなってきました。水分をこまめにとり、熱中症を予防しましょう!

なぜ子どもは熱中症になりやすいの?

体温調節機能が未熟

子どもは汗腺がまだ十分に発達しておらず、体に熱がこもりやすい。

自分で気づきにくい

遊びに夢中になると、喉の渇きや体調不良を自覚したり、言葉で伝えたりするのが遅れてしまうことも。

地面からの照り返し

大人に比べて背が低く地面に近い
ため、アスファルト等からの熱を直接受けて
高温の環境にいることに。



まずはここから♪ 熱中症予防

熱中症指数のチェック

水筒の準備や服装を決める手掛かりに♪



水分をこまめに補給

喉が渇く前に飲むのがポイント。時間を決めて飲もう♪



寝不足や欠食を避ける

毎日9~11時間は睡眠をとろう。朝ごはんや塩分・水分を補給しよう!



服装チェック



- ★通気性の良い素材の服を!
- ★気温に合わせて脱ぎ着出来る服を!
- ★登下校時に帽子を被ろう♪

6月 健康診断の予定

耳鼻咽喉科健康診断



<日程①> 6月3日(水) 対象:4年生

<日程②> 6月10日(水) 対象:1年生

- 耳垢で鼓膜の様子を確認できないことがあります。耳垢がたくさん付着していないか見ておいていただくと鼓膜の様子を確認しやすくなります。

🌸真駒内耳鼻咽喉科クリニックの河合範雄先生に診ていただきます。

歯・口腔の健康診断



<日程> 6月18日(木) 対象:全学年

- 歯垢の付着の状態、歯列・咬合・顎関節の状態、歯肉の状態、むし歯の有無などについて診てもらいます。

🌸つがねさわ歯科医院の津金澤秀樹先生をはじめ4人の歯科医の先生に診ていただきます。





健康診断・健康相談の結果について

中が見えないように折りたたんでホチキスで留めてお渡ししました。

お知らせの項目	お知らせを配付するお子さん	配付の有無
成長曲線 (全学年)	所見のあったお子さん	<u>配付済みです</u>
内科健康診断 (全学年)	所見のあったお子さん	<u>配付済みです</u>
運動器検診 (全学年)	所見のあったお子さん ※保護者の方に記入していただいた運動器検診問診票で「特になし」以外の部分に○印が付いていたお子さんのみ 内科検診時に検診することになっております。	<u>配付済みです</u> ※「特になし」以外の部分に○印を付けていたお子さんで、異常がなかった場合は、配付していません。
視力検査 (全学年)	左右の視力のどちらかが A未満と判定されたお子さん	<u>配付済みです</u>
聴力検査 (1・2・3・5年生)	聴力(左右両方または片方)で所見のあったお子さん ◆すでに聴力について通院されているお子さんにはお渡していません。	<u>配付済みです</u>
尿検査 (全学年)	1次検査を受けていないお子さんと、 1次検査で陽性の項目があったお子さん	<u>配付済みです</u> ◆6月1日(月)にお知らせプリントと尿検査セットを配付しました。
色覚検査 (2年生の希望者)	色覚検査を受けた全てのお子さん	<u>配付済みです</u>
眼科健康診断 (1・4年生のみ)	所見のあったお子さん	<u>配付済みです</u>