

# ほけんだより

No. 4  
令和8年7月1日  
札幌市立円山小学校

1学期も残り1か月を切りました。学校では、子どもたちが自分なりに工夫して暑さ対策に取り組む姿が見られます。中には「今日の暑さ指数（WBGT）はどうか？」「今日はレベル〇だ！」と自主的に暑さ指数の掲示を確認している場面も見られました。

これから夏本番を迎え、さらに厳しい暑さが予想されます。学校でも引き続き熱中症予防に努めて参りますが、御家庭でも水筒や暑さ対策グッズの忘れ物はないかの声掛けや、十分な睡眠・食事といった日々の体調管理への御協力をよろしくお願いいたします。

裏面には、学校で実践できる暑さ対策を紹介しています。ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただき、話題にしていただければ幸いです。

## 色覚検査について

先月、2年生を対象に色覚検査の申込書を配付いたしました。本校では、希望者を対象に7月上旬に検査を実施し、保護者の方へ結果をお知らせする予定です。なお、**申込書を配付していない学年のお子さんにつきましても、希望される場合には、色覚検査を実施することができます。担任か養護教諭までお知らせください。**（札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高校1年生を対象に申込書を配付しております。）

色覚の検査は、現在、学校における定期健康診断の項目に含まれておりません。先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。



## スポーツ振興センターについて



スポーツ振興センターに加入しているお子さんが、学校管理下でケガをして医療機関を受診された際、学校で状況を把握している場合には、給付申請に必要な書類をお渡ししています。

給付を希望される方で、まだ学校へ書類の提出をしていない場合は、早めに医療機関での記入を済ませ、御提出をお願いします。給付の対象となった場合、給付内容は「自己負担額+医療費総額の1割」となります。掛け金を払って加入していただいている制度ですので、ぜひ御活用ください。給付請求の時効は、受診月の翌月10日から2年間となっています。

なお、受診したことを学校へ伝えていなく、書類を受け取っていない場合は、学校へ御連絡ください。

お子さんと一緒にお読みください。



やってみよう！



がっこう あつ たいさく  
学校でできる暑さ対策

なつ げんき す からだ ねつ たいさく たいせつ こんかい  
夏を元気に過ごすためには、体に熱をためこまない対策がとても大切です。今回は、みなさんが学校ですぐにできる対策を、3つ紹介します。ぜひやってみてくださいね😊

まえ すいぶん  
①のどがかわく前に「水分ほきゅう」

のどがかわいたと感じたときには、すでに体の水分が足りなくなっています。のどがかわく前に飲むことがポイントです。いつもより少し多めに飲み物を持ってくることをおすすめします💡



て  
②ひんやりマジック！「手あらい」

手あらいはかぜ予防だけでなく、暑さ対策にも効果があると知っていましたか？  
実は手のひらにある血管を冷やすことで、体の中心の温度をぐっと下げることができるんです。5分休みにもできそうですね。



じぶん あ  
③自分に合わせて！「ぬぐ・まくる・さげる」

その時の気温や体調に合わせて、上着を「ぬいだり」、TEEシャツのそでや、ズボンのすそを「まくったり」、くつ下が長いときは「さげたり」するだけでも、風が通りやすくなり、暑さはやわらぎます。運動するときや、苦しい・暑いと感じるときにはマスクも外しましょう。

