



令和8年5月1日
札幌市立みどり小学校
保健室 No.2
(家庭数配付)
裏面:スポーツフェスタ・
熱中症予防対策

新年度が始まって4週間になります。新しい学級にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。気温差やこれまでの頑張りによる疲れなどから体調を崩しているお子さんが見られます。規則正しい生活を心掛けて体を休めるとともに、心もリラックスすることを忘れずに過ごしたいものです。

学校では「みどリスポーツフェスタ」の練習が始まります。練習したことが本番で出せるように、心と体、服装などの準備をお願いいたします。裏面は「みどリスポーツフェスタ」と熱中症予防対策についてです。どうぞ、お子さんと一緒にお読みください。



連休明け以降も健康診断は続きます。お子さんと日程や準備の確認をお願いいたします。

疾病の疑いや医療機関の受診、観察の必要がある場合のみ、「結果のお知らせ」のプリント(黄色)をお渡ししています。健康診断の結果は、あくまでも学校における集団検診の結果であることを御了承ください。

受診の結果は、お知らせプリントの下にある連絡書等でお知らせいただくと幸いです。

歯科健診

1年～6年全員
5月19日(火)

□夜寝る前と朝、
歯みがきをしましょう。

※欠席した場合は未検査になります。



尿検査

1年～6年全員 ・1次検査 5月21日(木)

※5月20日(水)に「尿検査のお知らせ」と「検査器具」を配付します。

1次検査陽性者等 ・2次検査 6月4日(木)

※6月3日(水)、対象のお子さんに「尿検査のお知らせ」と「検査器具」を配付します。

学校感染症(出席停止)について

以下の学校感染症にかかった場合は出席停止となりますので、医師の診断結果を学校にお知らせください。よろしくお願ひいたします。

- 新型コロナウイルス感染症 ○インフルエンザ ○百日咳 ○麻疹(はしか)
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ○風しん ○水痘(みずぼうそう) ○咽頭結膜熱(プール熱)
- 結核 ○腸管出血性大腸菌感染症 ○流行性角結膜炎 ○急性出血性結膜炎
- 溶連菌感染症 ○手足口病 ○ヘルパンギーナ など

※下線の3つの感染症は札幌市独自に定めている感染症のため、他の自治体と異なることがあります。

※「マイコプラズマ肺炎」は出席停止とはなりませんので御承知おきください。



「みどいスポーツフェスタ」の練習が始まります



体の準備

- けがや病気は医師に相談してから参加する。
 - 手足の爪を切る。
 - 疲れをとるために早めに寝る。
 - 朝ごはんを食べて登校する。
 - 疲れをとるために湯船につかる。
- ★睡眠・朝食・入浴は熱中症の予防のためにも大切



服装の準備

- 気温によって調節できる服装にする。
★自分で考えて脱いだり着たりする
- 汗を吸い取る下着を着る。
- 動きやすい服装にする。
- 運動に適した靴を履く。
- 汗拭きタオルやハンカチを携帯する。



水筒の準備

- 水やお茶を持ってくる。
- 衛生面に気を付ける。
- 水筒は、カバンやサブバックに入れて登校する。★登下校の安全のため



熱中症予防対策期間について

気温が高くなる期間を熱中症予防対策期間【今年度は9月30日(水)まで】とします。

○水筒の中身について

*基本は「水かお茶」です。

(お子さんの体調に合わせて、御家庭で判断し中身を変更することは構いません。)

○熱中症対策グッズについて

*クールネックリングを持ってくる場合は、御家庭でお子さんと使い方や管理方法などを御確認のうえ、学習の妨げにならないよう御配慮ください。

○その他

*汗拭きタオルや登下校中には帽子も熱中症予防には大切です。

*塩分タブレットについても、御家庭の判断とします。

*学校では、暑さ指数の予報や各教室に設置されている熱中症指数計を目安に活動します。



本格的に暑くなる前に、汗をかいて熱を体の外に出す力をつけましょう。「湯船につかる」「体調や環境に合わせて、無理なく汗をかくようにする」ことにより、熱中症になりにくい体をつくります。