

ほけんだより 7月

さっぽろしりつみなみ さわしょうがっこう
札幌市立 南の沢小学校

れいわ ねん がつ にち
令和8年7月24日

ほけんしつ
保健室

1学期は元気で笑顔あふれるあいさつをしていて、学校が明るくなりました。明日からいよいよ夏休みです。夏休みも健康でいるために規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



早寝早起きをつけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

夏の時期に気をつけてほしいこと

ねっちゅうしょう
熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

みず じ こ
水の事故



雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

しょくちゅうどく
食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

気をつけて！ 遊具によるやけど

真夏の強い日差しを受けた遊具や地面は、とても熱くなっていることがあります。うっかりさわるとやけどをすることもあるので、熱さを確かめてから使うようにしましょう。炎天下では、外のベンチや自転車のサドルも要注意です。



タイヤとび



すべり台



ブランコ



鉄棒

健康カードをご確認ください

お子さんの成長の様子や健康診断の結果の確認をしていただくため、健康カードをご家庭にお返しします。2 学期始業式に学校へお戻しください。お子さんと一緒に成長の様子について話をするなど、検診結果をコミュニケーションの一つにしてみるのも良いかと思います。また、検診結果について心配なことや気がかりなことがありましたら、養護教諭 城ヶ端までお気軽に相談ください。



1～2年生		3～6年生																							
1 ページ：緊急連絡先やかかりつけの病院が変わったときは、訂正をお願いします。																									
下部にある保護者確認欄（保護者の印）に、押印かサインをお願いします。																									
↓ 1 年生の記載例です																									
<table><tr><td rowspan="4">保護者の印(サイン)</td><td>R8年度</td><td rowspan="4"></td><td>年度</td><td></td><td>年度</td><td></td></tr><tr><td>1 年</td><td>2 年</td><td></td><td>3 年</td><td></td></tr><tr><td>年度</td><td>年度</td><td></td><td>年度</td><td></td></tr><tr><td>4 年</td><td>5 年</td><td></td><td>6 年</td><td></td></tr></table>		保護者の印(サイン)	R8年度		年度		年度		1 年	2 年		3 年		年度	年度		年度		4 年	5 年		6 年			
保護者の印(サイン)	R8年度				年度		年度																		
	1 年				2 年		3 年																		
	年度				年度		年度																		
	4 年	5 年			6 年																				
3 ページ：○尿検査（心電図：10/21 実施） ○結核検診 ○成長曲線 ○内科検診		3 ページ：○尿検査 ○結核検診 ○内科検診																							
5 ページ：○運動器検診		5 ページ：○歯科検診																							
7 ページ：○歯科検診		6 ページ：○眼科検診（4 年生のみ）																							
8 ページ：○眼科検診		7 ページ：○視力検査																							
9 ページ：○視力検査		8 ページ：○聴力検査（3・5 年生） ○耳鼻科検診（4 年生のみ）																							
10 ページ：○聴力検査 ○耳鼻科検診		12 ページ：○身長・体重																							
12 ページ：○身長・体重																									

令和 8 年度南の沢小の平均体格

成長する時期は個人差が大きいため、めやすとしてご確認ください。

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.2	21.5	116.0	20.9
2年生	122.4	24.5	122.2	24.3
3年生	129.5	26.6	127.1	25.8
4年生	133.3	31.6	134.4	33.4
5年生	140.4	37.1	140.9	34.7
6年生	147.2	42.9	149.8	43.1

病院受診後に提出いただいた連絡書(クリーム色)の結果は赤字で記載しています。

まだ受診されていない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。



～6年生の保護者の方へ～ 「二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ」を配付しました。
13歳の誕生日前日までに無料で受けられます。詳しくはお知らせをよくお読みください。