ほけんだより

令和8年(2026 年)1月16日
札幌市立宮の森小学校
保健室　NO.11

新しい年が始まりました。お子さんは一年の目標を立てましたか？どんな目標も頑張りの積み重ねが大切ですが、その土台となるのは元気な体と心です。今年も、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、御家庭と連携して保健室から健康をサポートしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

スキー学習が始まります！

１・２年生は学校のスキー山で、３年生以上はサッポロテイネスキー場でも学習を行います。
スキー場まではバスで移動するので、乗り物酔いが心配なお子さんは酔い止め薬やエチケット袋を準備しておくと安心です。また、当日少しでも体調に心配がある場合には無理をしないようにしましょう（スキー場には横になって休養できるスペースはありません）。子どもたちが安全に楽しく学習できるよう、御準備をお願いします。

耳が隠れる帽子

転んだ時に、頭や耳を衝撃から守ってくれるだけでなく、凍傷の予防にもなります。

睡眠・朝食はしっかりと！

睡眠不足はけがのもとです。
また、朝食を食べないと保温力が低下し、体が冷えてしまいます。

ネックウォーマーやカイロ

しっかりと寒さ対策をしましょう。汗でからだが冷えないよう背中にタオルを入れておくのもよいでしょう。

手足の爪は短く！

併せて、靴擦れが心配な場合は、事前にばんそうこうを貼っておくといいでしょう。

ズボンの下にも、もう１枚

ウェアの中が薄着だと寒いだけでなく、スキーエッジによるけがの心配もあります。ウェアの下にはズボン、スパッツ（レギンス）・長めの靴下をはくと安心です。

こんな時には、無理をしないようにしましょう

・かぜや胃腸炎のような症状（腹痛・下痢・吐き気など）があるとき
・食欲がなく、朝ごはんが食べられない状態のとき
・発熱、あるいは平熱より1℃以上体温が高いとき
また、薬で発熱を抑えている状態のとき
・前日まで発熱があり、熱が下がったばかりのとき

緊急連絡先の確認を！

スキー場で具合が悪くなった場合や、けがをした場合など、保護者の方に連絡をとり、スキー場まで迎えに来ていただくことがあります。そのため、登校前にお子さんとその日の外出の有無や連絡先について確認をしていただくよう、お願いいたします。

冬休み中はどうしても生活のリズムが崩れてしまいがちです。学校生活のリズムを取り戻すためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、心と体を冬休みモードから、学校モードに切り替えましょう。

夜は早めに寝ましょう

⇒スマートフォンやタブレット、ゲーム機器などの電子メディアは寝室とは別の部屋に置くことをお勧めします。

朝は早起きを心がけましょう

⇒朝起きたら、カーテンを開けましょう。太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠リズムが作られます。

毎朝、朝ごはんを食べましょう

⇒朝ごはんは、体や頭の目覚ましスイッチです。体や脳を働かせるための大事なエネルギーになります。

保健室からのお知らせ

緊急連絡先の変更はありませんか？

登校後の急な発熱や体調不良、けがなどで、学習の継続が難しいと判断した場合は、保護者の方にお迎えをお願いしております。

緊急連絡先に変更が生じた場合は、必ず学級担任に御連絡をお願いいたします。

冬休み中のけが・病気について

冬休み中に、お子さんが大きな病気やけがをされた方は担任を通じて学校までお知らせください。

けがで2回以上受診した場合、PTA共済会の安全補償制度の対象になることがあります（担当：辰田）。