

ほけんだより

令和8年(2026年)4月8日

札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.1

今回のほけんだよりは、印刷して配付します。次号以降はすぐーるで配信します。

御入学・御進級おめでとうございます。うらかな春の日ざしに、色とりどりの花が咲く季節になりました。たくさんの花が咲くように、子どもたちが楽しく笑顔あふれる学校生活が送れるよう、今年度も心とからだの健康を保健室から支えています。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室ってどんなところ？

保健室では、家庭や医療機関へ移送するまでの応急処置を行います。

保健室は、単に子どもたちが手当てを受ける場ではなく、けがや病気の手当てを通して、心と体について学ぶ健康教育の場です。自分の健康について、自分で考え、判断できる力を育てていきたいと考えています。

また、心や体の健康相談も行っていますので、お子さんのことで気になることがありましたら、いつでも御相談ください。

<けがについて>

保健室では基本的に、その日の登下校中や学校にいるときに起きたけがの手当てを行います。前日のけがや、学校外でのけがは御家庭で診ていただくようお願いします。

病院の受診が必要であると考えられる、首から上のけがなど相談が必要な場合は、保護者の方に連絡いたします。

<休養について>

検温、おなかを温める、ベッドで休むなど一時的な休養ができます。内服薬は基本的に使用しません。

休養の目安は、1時間です。休養しても回復が認められないときは保護者の方に連絡の上、早退させることがあります。(お迎えが原則です。)御協力よろしくお願いいたします。

※医療行為は行えませんが、アレルギーの点眼薬の補助や、けがをした際のガーゼ交換・包帯の巻きなおしなど、必要な薬・物品をお子さんに持たせていただくと保健室でお手伝いできる場合があります。いつでも御相談ください。

ハンカチ等について

清潔なハンカチを複数枚用意してください。登校してから複数回手を洗います。濡れたハンカチを入れるビニル袋(チャック付き)があると便利です。ハンカチとティッシュは予備もかばんの中に入れておきましょう。

給食の配膳の際は、マスクが必要です。

着替えの貸し出しについて

衣服が汚れてしまったときなどには着替えを貸出しています。お手数ですが、洗濯の後、御返却ください。

なお、下着は衛生面を考慮し、新品を貸出しますので、同程度のサイズの新品を返却していただければと思います。

健康診断が始まります

4月から6月にかけて(1年生は9月まで)定期健康診断があります。各種検診の前には、お知らせのプリントが出る場合がありますので、よくお読みください。保護者の皆様には、各種健康診断の準備や問診表の記入など、お手数をおかけしますが、御協力よろしく願います。また、学校医による検診(内科・歯科・眼科・耳鼻科)は欠席した場合、別日に検診を行うことが難しいため、未受診の扱いとなりますので御了承ください。気になる様子がある場合には、かかりつけ医を受診するようお願いいたします。

4月の保健行事

月	日	曜日	項目	お願い
4	8	水	健康カード回収(全学年) 運動器検診問診回収(3~6年)	未提出の方はお早めに提出をお願いします。 健康診断などですぐに使用します。
	10	金	身体計測(5・6年・かしわ2~6年)	半袖・短パンで測定します。計測値の誤差をなくすためにも髪の毛を結ぶ場合は頭頂部や後頭部で結ばないようお願いいたします。
	13	月	身体計測(2・3・4年)	
			結核検診問診票配付	記入漏れに御注意ください。 17日(金)までに提出をお願いします。
	14	火	視力検査(6年)	眼鏡を使用している人は、眼鏡をかけて検査します。 持参を忘れずをお願いします。
	15	水	視力検査(5年)	
	16	木	視力検査(4年)	
	17	金	視力検査(3年)	
	20	月	視力検査(2年・かしわ)	
	21	火	視力検査(1年)	
	22	水	聴力検査(5年)	
	23	木	聴力検査(3年)	
	27	月	聴力検査(2年、 かしわ1・2・3・5年・4年該当者)	
聴力検査(1年)				
30	木	聴力検査(1年)		

学校医の先生方

- <内科>
- <歯科>
- <耳鼻科>
- <眼科>
- <薬剤師>

1年間、健康診断などでお世話になります。

健康診断は、病気の診断を行うものではなく、スクリーニング(受診し、詳しい検査を受けた方がよいかを判断するもの)です。集団で行うため、細かな点まで検査はできない場合もありますので御了承ください。

病院での検査や治療が必要と思われる場合には「お知らせ用紙」で連絡いたします。