

ほけんだより

令和8年(2026年)6月30日
札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.5

次第に気温が高くなってきました。7日(火)からは「小暑」、23日(木)からは「大暑」と文字からも暑さが伝わってきそうです。子どもは体温調節の働きが未熟で、大人より暑さの影響を受けやすいので、熱中症の対策には十分気を配っていただければと思います。

「もりもりタイム」を行いました

6月に「熱中症を予防しよう」というテーマで、心と体の健康教育「もりもりタイム」を行いました。

はじめに熱中症のしくみについて伝え、汗をかいて体から熱を出すためには、水分を補給すること、涼しい服装を心がけること、普段から運動して汗をかく習慣を付けることが大切であると学習しました。

次に熱中症を予防するための合言葉を「ひみつ」とし、三つのポイントを確認しました。

ひ…ひかげで休む み…みずを飲む つ…つめたいもので体を冷やす

栄養教諭の三浦先生からは、おなじみのキャラクター、**モリモリくん(タンパク質)**、**パワーくん(炭水化物)**、**ミドリさん(ビタミン・ミネラル)**の3つのバランスが大切であることに加え、朝食の大切さについての話がありました。朝食をしっかり食べることで、必要な水分と塩分を摂ることができます。特にみそ汁やスープは汗をかきやすい夏場の朝食におすすめです(ナトリウムには体内に水分を体に留めるはたらきもあります)。

2種混合予防接種のお知らせ

乳幼児の頃に接種した予防接種の免疫を維持するためのものです。

6年生が対象で、13歳の誕生日前日までの期間、委託医療機関で接種可能です。

後日、お知らせのパンフレットと健康調査票(黄緑色)を配付いたします。

御不明な点がある場合には、区の保健センター(健康・子ども課)や予防接種実施の医療機関にお問い合わせください。

医療券の発行について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券で学校病(う歯・中耳炎など)の治療を希望される方は、「医療券申込書」を使用し、7月23日(木)までに養護教諭へお申し込みください。夏休み期間中は、発行できないことがありますので、御注意ください。

人間の体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。これらの機能がきちんとはたらくには、体が健康であることが大切です。基礎になるのは正しい生活習慣です。

順次、「もりもりタイムカード」を御家庭に持ち帰りますので、この機会に是非、望ましい生活習慣について、お子さんと一緒に考えてみていただけたらと思います。自分で考え意識して生活することが、望ましい生活習慣を身に付けることにつながります。