

令和8年(2026年)8月24日

ほけんだより

札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.6

2学期が始まり、子どもたちの元気な声ときらきらと輝く笑顔が学校に戻ってきました。今学期も子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、御家庭と連携をして心身の健康を保健室から支え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。

2学期を元気に過ごすために…

夏休み明けの体調不良について

頭 痛

この時期「頭が痛いです」と保健室に来る児童が増える傾向にあります。多くは寝不足など生活リズムの乱れが原因のようです。夏休みのうちに夜更かしの癖がついてしまった人は、学校生活のリズムに戻すため、まずは早起きすることから始めましょう。初めのうちは辛いですが、1～2週間続けているうちに、リズムが整ってくるでしょう。

腹 痛

腹痛を訴える児童も多いです。生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。

緊張をほぐすように、朝はゆったりと過ごしてみたり、朝ごはんをしっかりとったりするなどし、心とおなかのリズムを整えましょう。

学校での熱中症対策について

クーラーや送風機を活用するなど2学期も継続して熱中症対策を行いますが、グラウンドや体育館などでは温度・湿度が高くなることがあります。引き続き、お子さんの服装や持ち物などに御配慮いただくようお願いいたします。

○涼しい服装・・・登校前に服装を確認してください。皮膚から熱を放出するため、半袖、半ズボンがおすすめです。(肌を出したくない場合は、通気性のよい素材のものを選ぶなど工夫しましょう。)また、クーラーによる冷えが気になる場合にはパーカーやカーディガンなどの羽織ものがあるとよいでしょう。

○水筒持参・・・こまめに水分補給ができるよう、体育がない日も毎日持参することをおすすめします。9月末頃までは、スポーツドリンクの持参も可能です。

○熱中症対策グッズ・・・汗拭きタオルやネッククーラー、電動ファンなど、御家庭で使い方や管理の仕方についてしっかりと話しいただいた上で、お子さん自身が安全に使えるようお願いいたします。

1 学期の保健室の様子から

内科来室 390 名

具合が悪いと来室する児童の中には疲れ、環境の変化などによる体調不良がありました。規則正しい生活を心掛け、心身ともに疲労回復に努めてください。

その他 51 名

着替え、相談などでの来室もありました。

保健室に来た人数は 1,302 名

一日平均 18.1 名

(令和8年4月8日～7月24日)

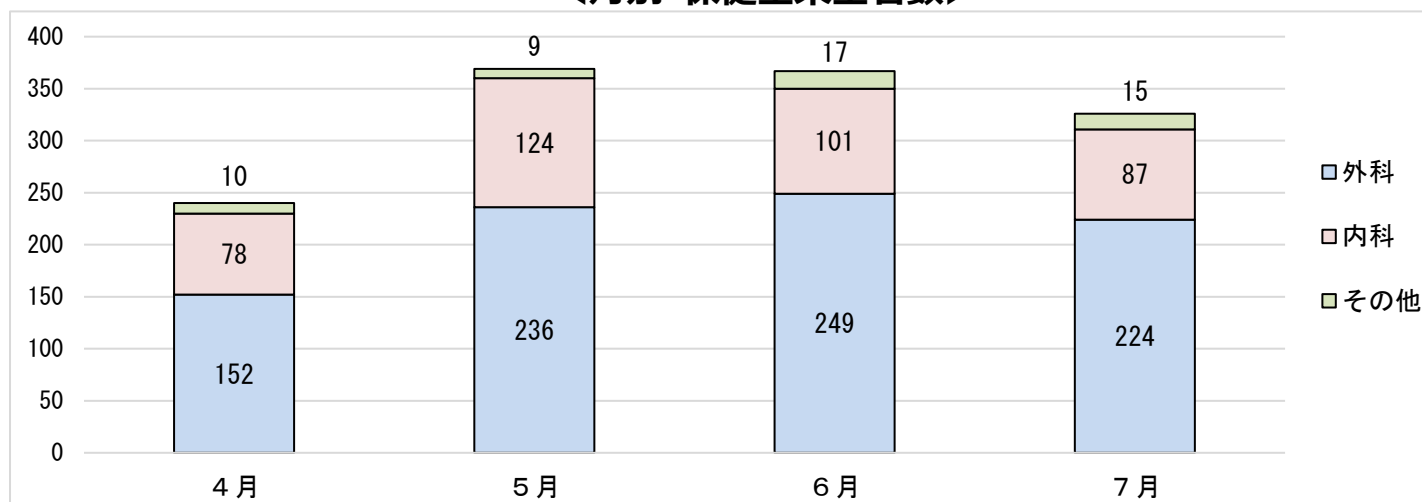
外科来室 861名

外での活動が増え、擦り傷が多く見られました。

学校では、傷に付いた砂や泥などを水道水でしっかり洗い流すよう指導しています。保健室では流水で洗い流したり脱脂綿を使って汚れをやさしく落としたりした後、出血が見られる場合には絆創膏やガーゼで傷を保護する処置をしています。保健室で行う処置では汚れが取り切れないこともありますので、下校後はお子さんの傷を観察していただき、汚れが気になる場合には、医療機関を受診されることをお勧めします。

この他、人数には含まれていませんが、委員会活動に來たり、休み時間に身長を測りに來たりした子など多くのお子さんに関わらせていただきました。

<月別 保健室来室者数>



こんなときはお知らせください

- ☐ 夏休み中にけがや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 勤務先や携帯電話の番号が変わり、緊急連絡先が変更になった
- ☐ お子さんの心やからだのことで気になることがある …等

夏休み中にけがをして2回以上病院を受診した場合には、札幌市PTA共済会の保険制度の対象になることがあります。そのような場合には、申請に必要な書類をお渡ししますので、近日中に学校へお知らせください。(担当:丹野)

**2学期も心とからだの健康に
気を付けて過ごしましょう。**