



ほけんだより

札幌市立元町小学校
No.4
2026年(令和8年)
7月22日

保健室からのお知らせ

☆6年生の保護者の皆様へ

先日、札幌市保健所より「二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ」をお配りしました。内容をよくお読みの上、御判断ください。もし御手元に届いていない場合は、御知らせください。※予診票が挟まれています。

★就学援助を受けられている保護者の皆様へ

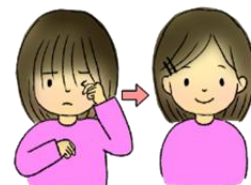
夏休み期間中、う歯などの学校病の治療で医療券が必要な場合は、事前に御連絡いただきますよう、お願いいたします。（休み中は担当者不在の場合がございます。）

健康診断への御協力ありがとうございました！

服装の御準備など、健康診断への御協力をありがとうございました。2学期は全学年2回目の身体計測や1年生の心臓検診、2年生の希望者を対象に色覚検査を予定しています。

★眼科の先生より

目のかゆみを訴える児童の中に、前髪が長く目にかかる児童が多いことが気になりました。前髪は目にかからない長さに切るか、ヘアピンでおさえましょう。



1学期の感染症発生状況・保健室来室状況

感染症発生状況(4月～7月)

インフルエンザ…4名、新型コロナウイルス感染症…2名、溶連菌感染症…14名

全国的に手足口病が流行していますが、現在のところ本校で報告はありません。1学期は毎月、溶連菌感染症の報告が数名ありました。

保健室来室状況(4月～7月) 1427名(内科…595名、外科…832名)

内科で一番多かった症状は頭痛で223名、外科は打撲で254名でした。

けがや体調不良による早退のお迎えなど、保護者の皆様にはお世話になりました。ありがとうございました。

6月から各教室にエアコンがつけられています。その効果もあってか、例年より暑さが原因の体調不良は減っているように感じます。睡眠をしっかりとる、朝食を必ず食べるなど、生活習慣に気を付けて夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。

☀ 夏休み、ゲーム・ネット依存に御注意を ☀

ゲーム・ネット依存に詳しい久里浜医療センター心理療法士の三原先生は、以下の点を夏休みの注意点として挙げています。

- ①生活リズムのどこか一つは一定にする。就寝時間、起床時間、食事など。
- ②ひまな時間はゲーム・ネット依存の引き金に。一日の計画を立てて過ごす。
- ③一日の遊びの中で、ゲームや動画視聴のスクリーンタイム（使用・視聴時間）を決める。
- ④夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンス。スポーツ、読書、ゲーム以外の遊び、家のお手伝いなど。

