



# すこやか

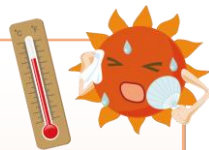
令和6年7月25日  
札幌市立元町北小学校  
保健便り NO. 6  
デジタル配信



1学期は、健康診断をはじめ、健康調査のご提出等、ご協力いただきありがとうございます。  
明日からお子さんが楽しみにしている夏休みです。暑い夏、熱中症にも気を付けて、けが・病気がなく元気に過ごしてほしいと思います。2学期始業式、また元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

## 夏休みを元気に過ごしましょう

### 熱中症に気を付けましょう



- ① こまめに水分を補給しましょう！  
出かける時は、水筒を持っていきましょう。
- ② 外では日差しを避けましょう！  
出かける時は、帽子をかぶりましょう。
- ③ 規則正しい生活をしましょう！  
早寝早起き。3食きちんと食べましょう。
- ④ 暑い時には、マスクをはずしましょう。



### お知らせ

#### 《6年生の保護者の皆様へ》

『二種混合予防接種のお知らせ』を配付しています。希望される場合は、お知らせをお読みになり、医療機関を受診してください。ご不明な点は、直接、東保健センターにお問い合わせください。

1学期実施の健康診断の結果のお知らせは、心臓検診を除きすべて配付済みです。お知らせを受け取ったからといって、必ず受診しなければならないものではありません。ご家庭で把握済み・定期的に受診しているということもあるかと思えます。ご家庭でご判断ください。

### ★夏も手洗い・うがいで感染症予防★



6月

## 学校感染症

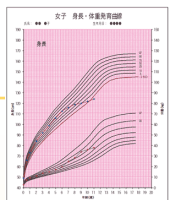
- 溶連菌感染症 7名
- 新型コロナウイルス感染症 1名

7月



- 溶連菌感染症 8名
- 新型コロナウイルス感染症 3名
- 流行性耳下腺炎 1名

## 成長曲線について



札幌市では、平成31年度から「成長曲線」を作成し、身長の伸びや体重の増減等について、対象となったお子さんに「成長曲線」と「医療機関への相談のお勧め」をお渡しすることになっており、対象のお子さんには配付済みです。お知らせが届いたお子さんで、医療機関への相談が済んでいる場合や、ご家庭で状況を把握できている等、お知らせが不要な場合はお知らせください。

🌸🌻🌟 2学期も健康にすごせますように！ 🌸🌻🌟

☀️ **夏休み**が  
始まります！

4月から今までで、できるようになったことがたくさんあると思います。  
まずは、そんな自分に「おつかれさま！よくがんばったね！」とほめてあげましょう。

📝 4月からの自分を振り返ってみよう

**健康** チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

☑️ チェックの数が...

😊 **6-7個：その調子！**  
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😐 **3-5個：もう少し！**  
がんばりたいことは何かな？  
2学期の目標を決めよう！

😞 **0-2個：がんばろう！**  
できそうなことから少しずつ始めてみよう！



🌻🌻🌻 1学期 保健室の様子 🌻🌻🌻

昨年度に比較して、内科利用は2倍に増えています。また、外科利用も約90件増加しました。曜日別にみると木曜日に外科利用が多い傾向が見られました。  
2学期も引き続き、食事と睡眠を十分にとり、翌日に疲れを残さないようご家庭でも見守っていただき、子どもたちが元気に一日を過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

<p><b>外科</b></p> <p>395人</p> <p>(昨年度 306人)</p>	<p><b>内科</b></p> <p>289人</p> <p>(昨年度 135人)</p>	<p><b>相談</b></p> <p>41人</p> <p>(昨年度 37人)</p>	<p>7月16日現在</p>
<p><b>多い外科病状</b></p> <p>1. 打撲 (147人)</p> <p>2. すり傷 (64人)</p> <p>3. 目の症状(36人)</p>	<p><b>多い内科病状</b></p> <p>1. 頭痛 (113人)</p> <p>2. 腹痛 (78人)</p> <p>3. 嘔吐・吐き気 (50人)</p>	<p><b>来室合計</b></p> <p>725人</p> <p>(昨年度 478人)</p>	

🌻 2学期 健康診断の予定

9月4日(水)	心臓検診 (1年)
---------	-----------

🍷💖  
1年生の保護者の皆様、事前問診票のご提出、ありがとうございました。

1年生の心臓検診は、検診の精度向上を目的に、昨年度までの「4誘導心電図検査及び心音図検査」から、「12誘導心電図検査」に変更になりました。  
服装は、上半身、薄着1枚着用し、検査時に首元までまくります。上から前開きの服を羽織って台の上に寝てもよいので、ご用意ください。足首を出しますので、タイツはご遠慮ください。  
「医療機関の管理下にある」等の理由で、心臓検診を受検しない場合は、ご連絡ください。