

すこやか

令和8年3月19日
札幌市立元町北小学校
保健便り
卒業生特別号

ご卒業おめでとうございます！



小学校で使用した「健康カード」と「運動器検診問診票」の2点をお返しします。

中学校では、新たに「健康カード」と「運動器検診問診票」を作成しますので、小学校のものはご家庭で保管してください。

健康診断等たくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。



※持病等で医療機関より記入いただきご提出いただいている、「学校生活管理指導表」についてもご家庭へのご返却となります。主治医の先生にご確認の上、引き続き中学校でも配慮等が必要な場合は、進学先中学校まで入学前にご相談いただくようお願いいたします。

スポーツ振興センターについてのお知らせ

学校の管理下（授業中・登下校中など）で起こったけがについては、スポーツ振興センターの補償となります。学校の管理下でけがをして今年3月まで病院にかかった分は、小学校での手続きとなりますのでご提出ください。また、管理下で起こったけがについて現在治療中で、中学校入学後も治療を継続し給付を受けられる場合は、中学校への引き継ぎの手続きが必要となりますので、元町北小学校 養護教諭（752-5902）までお知らせください。

卒業式前日は早く寝て、当日に早起きして朝ごはんを食べましょう。

座っている姿勢から立ち上がったときに、めまいがしたり、気持ちが悪くなったりしてバタンとたおれてしまうことがあります。

これは脳貧血によることが多いです。突然立ち上がることで、脳に十分な血液を送れず、立っているのが難しくなります。

睡眠を十分にとって前日の疲れを取り、朝食はしっかり食べて体の血液がしっかりと回るようにしましょう。朝、水分を摂ることも大切です。朝ごはんが進まないときは、水やスープなどを飲みましょう。

立っていて、「様子がおかしいな」と思ったときは、すぐにその場に座りましょう。そして、近くの先生や友達に助けを求めましょう。



○3学期、学校では、94名がインフルエンザに罹患しましたが、6年生は4名でした。春休み中も、ていねいな手洗い・うがい・咳エチケット（場合に応じてマスク着用）で、元気に過ごしましょう！

春休みの生活について ～新しい生活への準備期間～

環境が変化すると、心や体もストレスや疲れが出やすくなります。

そういったときに対処できるように、まずはご家庭で基本的な生活のリズム【食事・運動・睡眠】を見直す機会をもてるとよいですね。

また、環境の変化を前にして、自分では気付かないうちに、緊張や不安などが大きなストレスとなり、体の不調（頭痛・腹痛・咳・食欲の低下など）となって現れることもあります。

一緒に笑ったり、ゆっくりと話をしたり、ぜひお子さんがリラックスできる時間を持ち、心の調子も整えていきましょう。

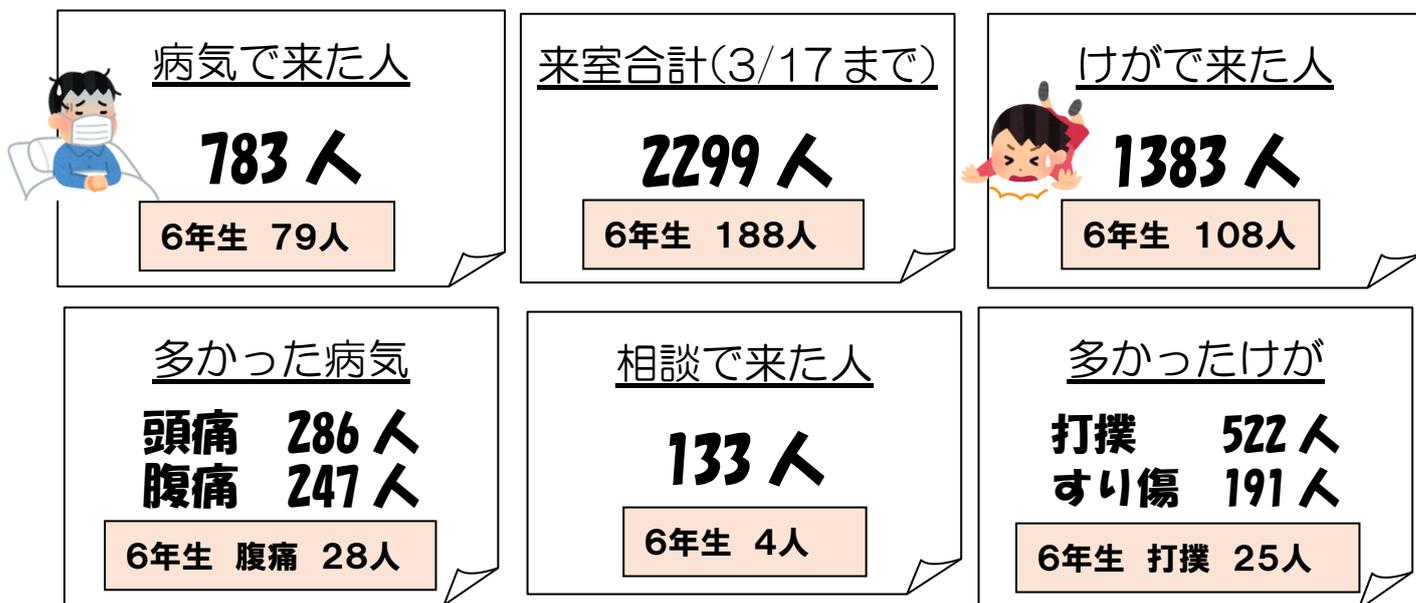


【体の緊張をときほぐすトレーニング】

目を閉じて、鼻からゆっくりと空気を吸い込み、できるだけゆっくりと長く、息を吐き出します。2、3回繰り返した後、目を閉じたまま、手、肩、足の力を抜きましょう。目を閉じるだけでも30%くらいの緊張がとれる、といわれています。

新たな環境でのスタートを元気に安心して迎えられよう、春休み期間中もご家庭でのお子さんをサポートしていただければと思います。

一年間の保健室の様子



卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。6年間の小学校生活で、楽しいことも辛いことも悲しいこともたくさん経験して、卒業という日を迎えるみなさんの心と体は、立派に成長しています。

自分らしさに自信をもって、堂々と胸を張って中学校へ進学して行ってくださいね。

新たな生活に、緊張や不安もあるかもしれませんが、一人でかかえこまずに、仲間と分かち合い、支え合って、新しい変化を楽しむ力に変えて行ってください。

みなさんと元町北小学校で過ごした日々は宝物です。本当にありがとうございました。

みなさん一人一人の心と体が、すこやかに成長していくことを願っています。