

保健だより

2026年6月30日
札幌市立中の島小学校
保健室

夏休みまであと数週間となりました。例年と比べ涼しい日が続く6月でしたが、これから徐々に暑くなっていくことが予想されます。また、この時期は1学期の疲れが出やすい時期でもあります。子どもたちが心待ちにしている夏休みを楽しく過ごすためにも、今から「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、規則正しい生活リズムを整えておくことが大切です。元気いっぱい楽しい夏休みを迎えられるように、ご家庭でも温かい声掛けをお願いします。

色覚検査について

色覚検査は、現在、学校における定期健康診断の項目に含まれておりません。札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。

本校では6月24日（水）に2年生を対象に色覚検査申込書を配付しております。

色覚検査申込書を配付しない学年のお子さん也希望がある場合は色覚検査を実施します。**色覚検査を希望する方は、担任の先生または、直接保健室までご連絡ください。**

受診はお済ですか？

1学期ですべての健康診断が終了しました。受診をお勧めするお子さんには黄色い紙をお渡ししましたが、その後受診はされたでしょうか？

日々の忙しさや、平日の受診の難しさから、なかなか時間が取れなかったご家庭も多いかと思えます。夏休みは時間を取って受診をできる絶好のチャンスでもあります。虫歯や視力の低下など、放置することによって学習や運動に影響が出てしまうこともあります。ぜひ、夏休み中に受診をすませ、元気に学校生活が送れますよう、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

こまめな水分補給を！



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



たのしく・げんきに! なつやすみの 3つのおやくそく



1. 規則正しい生活 (早寝・早起き)



**朝起きる時間を
決めよう!**

休み中も「朝起きる時間」を一定にすると、生活リズムが崩れにくくなります。



**午前中に
しっかり動こう**

朝に活動することで、夜ぐっすり眠れるようになります。

2. メディア・スマホとの 付き合い方



**目を休める
「30cm」と「1時間」**

画面から30cm以上離し、1時間ごとに遠くを見て目を休みましょう。



**親子でルールを
決めよう**

使う時間や終わる時間を決め、見える場所に貼っておくのがおすすめです。

3. 水の事故から身を守る



**危険な場所には
近づかない**

海や川、プールでは体調が悪いときは泳がないようにしましょう。



**もしもの時は
「浮いて待つ」**

おぼれそうになったら、あわてず浮いて助けを待ちましょう。