



2026年7月14日
札幌市立西野中学校
保健室
第3号

7月になり期末懇談も始まり、いよいよ1学期の終わりが見えてきました。夏休みももう少しですね。今年はいつもの北海道の夏といった気候で、過ごしやすい日も多かったですが、先週から湿度が上がり蒸し暑いですね。本格的な夏の始まりを感じる季節となってきましたので、自分でできる熱中症対策をしっかりと行って、元気に学校生活を送りましょう！

健康診断が終了しました

今年度の健康診断が全て終了しました。ご協力いただきありがとうございました。それぞれ所見があった人にはお知らせ用紙(黄色の用紙)を渡しています。お知らせ用紙を受け取った人は、早めに受診するようにしましょう。

成長曲線は、所見が見られた人にお知らせを渡しています。また、1年生の心臓検診を受けられなかった人は、夏休み中に無料で受けられることになっています。案内を受け取った人は夏休み中に検査を受けましょう。

ありがとうございました！夏休みの病院受診をご検討ください。



熱中症予防の ポイント

これからの時期、暑さがさらに増してきて、今以上に熱中症に気をつけていく必要があります。改めて、以下のことに注意しましょう。

★食事や水分

- ・水筒(中身は水かお茶かスポーツドリンク)を持って来て、こまめに水分補給をする。
 - ・朝ごはんを少しでも食べる(塩分が大切!)
 - ・体を冷やす食べ物(スイカやきゅうりなど)を食べる。
- ※食べ過ぎると冷えすぎてお腹を壊すこともあるので注意!

★運動時の注意

- ・寝不足の時や疲れがたまっている時は、体育も運動部活動も無理をしない(生活リズムを乱さない)。
- ・大量の汗をかく運動をする時は、スポーツドリンク(水分と塩分が大切!)を飲む。
- ・運動中は休憩時間をしっかり取る。

★服装や持ち物での対策

- ・風を通しやすい半袖・ハーフパンツなどの服装で過ごす。
 - ・クールタオルや保冷剤、ネッククーラーなどの冷却用品で体を冷やす。
 - ・うちわや扇子、ハンディファンを使用する(使用に関しては先生方の指示に従う)。
- ※長袖を来てうちわや扇子、ハンディファンを使用するのはやめましょう。

! 感染症注意 !

札幌市では現在、溶連菌、感染性胃腸炎が流行傾向にあるようです。また、西野中ではここ2~3週間ほど、咳やのどの痛みを伴う風邪や、腹痛や下痢を訴える生徒が増えている印象があります。夏とはいえ、感染症は流行することもありますので、トイレ後や食事前の手洗い・アルコール消毒、咳エチケットなどを意識して過ごしていきましょう。



待ちに待った夏休みがもうすぐそこになりました。4月から新しい学校・学級で過ごしてきて、旅行的行事や陸上競技大会などの行事に加えて、定期テストや部活動の各種大会などもあり、あっという間の1学期だったのではないのでしょうか。暑さもあり疲れも出てくる時期です。2学期に元気に登校できるよう、夏休みはゆっくり休むことも意識してみてくださいね。保護者の皆様も、少しでも英気を養ってください😊

