

ほけんだより 10月

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立日新小学校 保健室

No.7

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節

季節は秋に変わっていき一日の気温差も大きく、体調を崩すことが多くなります。登下校は涼しいですが、休み時間後はたくさん汗をかいていますので、「下着を着る」「登校時には上に羽織るものを着る」「登校後は脱いで学習する」など、服装の工夫をして体調管理をしていきましょう。

後期は、ゆう班遠足に学習発表会と行事がたくさんあります。1学期よりも成長している子どもたちが、これからどんな成長をしていくのかとても楽しみです。私たちも保護者の皆様と一緒に、見守り・支えていきたいと思ひます。



暑い? 寒い? 何を着よう?

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。



秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



健康診断のお知らせ

お子さんと一緒にお読みいただき、準備をお願いします。

日程	検診項目	対象学年	検査について
10月2日(金)	二計測 (身長・体重)	1・2・3年生	○服装: <u>上着や靴下を脱いで測定します</u> 軽装になりやすい服装 が望ましいです ○髪型: <u>横でまとめるなど</u> ご配慮ください ○測定結果はプリントに記入して持ち帰ります
10月5日(月)		4・5・6年生 日だまり学級	

健康診断に際し、配慮が必要な場合や、学校に知っておいてほしいことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。



ほけんしつの様子(9月)

最近、【マイコプラズマ肺炎】の報告が多く、風邪症状(発熱・咳)での欠席も増えています。

教室では加湿器を使用し、適切な湿度に保てるよう整備していきます。

御家庭でも、感染症予防の行動

・てあらい、うがい

・咳エチケット

について、話題にしてください。

…保護者の方へ… ~朝の健康観察をお願いします。~

注目ポイントはココ!

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。