ほけんだより

11月

札幌市立
ノホロの丘小学校
令和８年(2026 年)
11 月６日(金)　№8



明日 11 月 7 日は「立冬」。暦の上では冬の始まりとされています。朝晩の空気がひんやりとしてきました。16 時を過ぎると外は真っ暗。いよいよ冬の到来ですね！寒さに慣れていないこの時期は、もっと寒いはずの１・２月の真冬よりも寒く感じます。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人の姿も見かけます。マフラーや手袋を上手に使って、背すじをピンと伸ばして歩くようにしましょう。お子さんの衣服の様子を今一度確認し、暖かい服装で過ごせるよう御家庭でも声掛けをお願いします。

近隣や全市的にも今インフルエンザが猛威を振るっていますが、ノホロの丘小では先月インフルエンザの学級・学年閉鎖がありました。また、先月末から新型コロナウイルス感染症が流行しています。体も季節の変化についていこうと頑張っているため疲れやすくなっているので、いろんな感染症に罹りやすくなっています。体調が悪い時は無理せずお休みし、医療機関を受診するなどしてゆっくり体を休めてあげてください。

保健行事

＊９日(月)～17日(火)
視力再検査(中休み・昼休み)
＊13 日(金)心臓検診(1 年)
９：40～11：40

11 月＊

めがねを持っている人は、忘れずに持ってきましょう！



前日の 12 日に保健だよりを配付します。当日欠席した場合は、冬休みにエルプラザで受けることになります。(後日お知らせします)

今回の視力再検査(９日～17日)では、４月の視力検査でＢ以下（0.9 以下）だった人で、眼科受診の未報告・未受診児童と、日常生活で視力低下の気になる希望児童を対象に中休み・昼休みを利用して行います。最近、視力低下の気になり視力検査を希望される場合は、担任まで御連絡ください。また、今回の検査でもＢ以下で一度専門医を受診されたほうがよいと思われるお子さんについては、後日、お知らせいたします。御家庭でも、お子さんが目に優しい生活をしているか等、時々注意して見てあげてください。

視力は、その日の天気や検査会場の明るさ、体の調子などで変わってきます。お子さんが普段から「見えにくい」とか「目が疲れる」と訴えたり、見えにくそうにしていたりする場合は、今回の検査と合わせて眼科で詳しい検査を受けられることをお勧めします。
なお、定期的に眼科を通院されている場合は、医師の指示通りになさってください。眼鏡使用のお子さんで、眼鏡を作り変えた（レンズを変えた）ばかりなのに、ＢやＣという結果に驚かれることがあるかもしれませんが、今回の結果にとらわれず、医師の指示に従ってください。

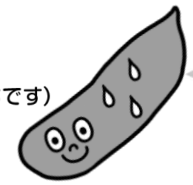
みなさん、うんちが出ていますか？

ほけんしつに、「おなかがいたい」と来た人に、「いつうんちが出たの？」と聞くと、「いつ出たかわからない」と答える人が何人がいました。トイレに行ってうんちが出ると、すっきりして一日を元気に過ごすことができます。

うんちって何だろう？

食べ物 － 栄養分 ＝ うんち

（食べ物から栄養分を取ったものがうんちです）



うんちの中身

水分が75%

残りが食べ物のかすや細菌、細菌の死がいです

よいうんちって…

（量）	1日1~2回
（形）	バナナの形
（色）	茶色っぽい色
（におい）	そんなにくさくない
（重さ）	ゆっくり水にしずむ
（出方）	おしりをふいても、紙にほとんどつかない



もしうんちが出なくなったら…

しっかり体を動かして、いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。とくに、朝ごはんを食べると腸が動き出して、前日に食べたもののカスでできたうんちを、肛門まで送り出してくれます。毎朝、食べた後にトイレに行くと、うんちも出やすくなります。

おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運　動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

よくない生活　すいみん不足の子



朝起きてすぐ、コップ1ぱいの水か牛乳を飲むと、うんちが出やすいともいわれています。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター災害給付金の請求について

学校の管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター(以下「センター」という。)より災害共済給付金が支給されます。

センターの新システムが令和９年１月からスタートすることに伴い、令和８年１１月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができなくなります。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でのシステム登録を行う必要がありますので**「11月20日まで」**に学校に提出してください。

なお、令和９年１月以降は保護者の皆様が、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは１２月以降に改めてお知らせいたします。