

# さつなえっこ ほけんだより

2026年5月1日  
札幌市立札幌小学校

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばり過ぎている人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、お子さんの心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



## 着替えについてのお願い

学校で衣服を汚してしまったり、寒さをしのいだりする時にお貸した着替えは、洗濯後、学校まで返却をお願いしていますが、下着のパンツについては衛生上の観点から、後日でかまいませんので新しく購入したものをお返しいただくようお願いしています。

(同じぐらいのサイズであれば、色・形・種類は問いません。学校からお渡しした下着のパンツはご家庭用としてそのままお使いください。)

下着のパンツについては常に新品のものを用意して使用するという対応となります。お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

## ☆5・6月の健康診断☆

5月13日(水) 歯科検診(2・3年、いちよう)

5月14日(木) 歯科検診(5・6年)

5月20日(水) 内科検診(全学年)

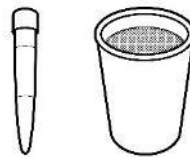
5月22日(金) 歯科検診(1・4年)

5月26日(火) 尿検査 第1回(全学年)

6月 2日(火) 眼科検診(1・4年、いちよう1・4年)

6月11日(木) 尿検査 第2回(5/26の未提出者・2次検査対象者)

6月25日(木) 尿検査 第3回(2次検査対象者)



◎尿検査の検査キットは、第1回は全児童に、第2・3回は対象者のみに、検査前日配付します。

## 健康診断結果について

病院受診対象者のみ、結果をお渡しさせていただいております。

学校での検診は、あくまでも集団のスクリーニング検査です。ご家庭で結果をご覧いただき、必要に応じて受診していただきますようお願いいたします。

すでに受診されている方は、改めて受診する必要はありませんので、ご了承ください(保護者の方が受診結果について連絡書の部分を記入し、提出する形でかまいません)。

早く寝て体を休める！



早起きで頭がすっきり！



☆ よい  
生活リズムを  
身につけよう  
+

元気に  
勉強や運動！



朝ごはん  
で  
パワーチャージ！



## お子さんのうんち習慣を整えるには？

子どもの腹痛の原因第1位が便秘だと言われます。新年度の環境変化が引き金になる場合も、でも、ご家庭での関わりや環境づくり次第で、排便がスムーズにできることがあります。

### 決まった時間にトイレに座る

「トイレに座る」習慣をつけることで、腸は排便リズムを学習します。最も便意が起きやすいのは食事のあと。いずれかの食後に、便意がなくてもトイレに座らせてみましょう。



### 排便姿勢のサポート

大人用のトイレでは足がつかず姿勢が不安定になりがちで、十分にいきむことができません。補助便座や踏み台などで、足の裏がしっかり床につくように整えてみてください。



## めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？  
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいけつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。



### 汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

### すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかつたり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。

