

ほけんだより



デジタル配信

札幌市立札幌北小学校

ほけんだより No.3

令和8年(2026年)5月29日

いよいよ来週から6月です。過ごしやすい季節ではありますが、急に暑くなることもあれば、曇りの日や雨の日など急に気温が下がることもあります。6月は5年生の宿泊学習や、遠足など屋外で過ごすことが多くなります。天気予報を見ながら、状況に合わせて服装を工夫して、体調を崩さず元気に過ごしてほしいと思います。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



体を暑さに慣らそう



これからの時期は、昼間は真夏のように気温が高くなる日もありますが、からだの気温の高さに慣れていないため、熱中症にかかる危険度が高く注意が必要です。朝晩は涼しく爽やかですが、十分ご注意ください。からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを、「暑熱順化」と言います。熱中症予防には、毎日軽くからだを動かすなど、しっかり汗をかけるからだをつくるのが大切です。また、のどがかわく前にこまめに水分をとる、帽子をかぶる、気温に応じて脱ぎ着できるような服装を工夫するなど、お子さんと一緒に対策をご確認ください。



治療の^ちす^{りょう}す^めを^もら^ったら

健康診断の結果は、**専門医への受診・治療が必要な場合のみお知らせしています。**

学校での健康診断は、疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、異常なしと診断される場合があることもご理解ください。また、お知らせをもらったからといって、**必ず受診しなければならないということではありませんが、以前から気になっていた場合などは、これを機会に受診されることをお勧めします。受診しましたら、連絡書（下の部分）を学校に提出してください。**

日程	健康診断	対象学年	お知らせ
6月 2日 (火)	尿検査 2回目	1回目再検査者 1回目欠席者	前日に対象者にお知らせします
6月 3日 (水)	内科検診	2・6年生	下記の内容を必ずお守りください。
6月 16日 (火)	尿検査 3回目	2回目再検査者 2回目欠席者	前日に対象者にお知らせします
6月 17日 (水)	歯科検診	全員	前日と当日は、特に丁寧に歯みがきをしておきましょう。 
6月 24日 (水)	耳鼻科検診	1・4年生	耳掃除をしておいてください。 髪の毛で耳が隠れる場合、結ぶなど耳の出る髪型にしてください。 

*学校医が行う検診については、欠席した場合は、別日に検査を実施することはできません。

*健康診断の結果は、異常の疑いがある場合のみお知らせします。特に異常がない場合は、お知らせしません。

★内科検診のお知らせ★

- ・背骨の状態を診ますので服装は、**薄着（半袖Tシャツ）**でお願いします。トレーナーやパーカーを着てくる場合は、脱いだ時に半袖Tシャツになれるようお願いします。また、**上下が繋がった服装では登校しないよう**お願いします。



- ・背中を診ますので髪の毛は、**長い髪は背中にかからないように結んで**ください。

