

ほけんだより 7月

すぐる配信

札幌市立札幌北小学校
ほけんだより No.5
令和8年(2026年)7月13日

毎日暑い日が続いております。汗の始末や手洗いなどハンカチが大活躍しております。ハンカチを携帯いつでも使えるようご配慮ください。

いよいよ来週末には夏休みが始まります。手洗いうがいなどの基本的な生活習慣は忘れず、2学期に向けてしっかりエネルギーを蓄えながら夏を楽しんでほしいと思います。2学期も元気な姿で会いましょう。

保護者の皆様におかれましては、健康診断の準備や毎日のお子さんの体調管理にご協力いただきありがとうございました。

夏休み、計画的に!



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分 不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動 不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏休み中に **治療** しよう



1学期に行う健康診断が全て終了しました。検診結果のお知らせを渡されたご家庭は、長期休業期間を利用して受診されることをお勧めします。また、病院で記入された連絡書は学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

いま気をつけたい夏の 三大感染症



近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

ヘルパンギーナ

- 症 状：発熱・のどの痛み・頭痛
食欲不振や全身のだるさ



咽頭結膜熱（プール熱）

- 症 状：発熱・のどの痛み・結膜炎

手足口病

- 症 状：口や手に水ぶくれ状の発疹

かかった場合は出席停止となりますので、学校まで連絡をお願いいたします。

＼ スマホ・タブレット ／



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

6年生の保護者様へ

二種混合予防接種のお知らせ

札幌市では、予防接種法に基づく定期の予防接種として「二種混合接種」を実施しております。対象年齢は11歳及び12歳の児童となっております。

詳細につきましては、別紙「二種混合予防接種のお知らせ（中に健康調査票が入っています）」をお配りしますのでよくお読みくださいますようお願いいたします。

