



すぐーる配信

札幌市立札幌北小学校

ほけんだより No. 7

令和8年(2026年)8月24日



いよいよ2学期がスタートしました。大きなけがなく健康に過ごすことができたでしょうか？まだ少し夏休み気分が残っているということもあるかもしれません。この1週間で、学校モードへの切り替えが必要です。右の生活リズムチェックをしながら、睡眠をしっかりととり、生活習慣を崩さないようにお願いします。

新学期に スタートダッシュ をかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている

元気に過ごすのに大切なのは
睡眠と朝ごはん



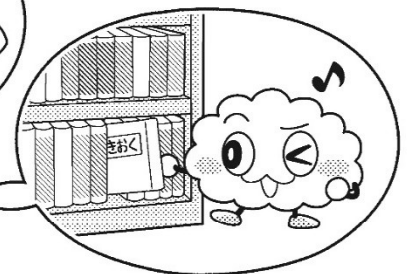
**睡眠って
大事です！**

★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分にでる

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

ぐっすりねむるコツ

- 早く起きて朝日を浴び、
日中、元気に活動する。
- ねる1時間前までには
テレビやゲームを消す。
- ねる前に毎日同じ行動
(入みんぎ式)をする。

1年生保護者の皆様

心臓検診のご案内

検査日：9月29日（火）

1年生全員が対象の検査です。本日配付した「心臓検診の事前調査票」を使用して、結核予防会の検査技師が学校内で実施します。精密検査の必要なお子さんには、後日個別にお知らせをいたします。精密検査の必要がない方にはお知らせはありません。**記入漏れがあると検査を受けることができません（身長・体重欄はおおよそでかまいません）**ので、記入漏れがないようお願いいたします。

医師の管理下にある場合は対象から除外できますので、現在医療機関に定期的に受診していて、今回の検査を希望しない方は、お申し出ください。また、今回の心臓検診を欠席等で受けられなかった場合は、冬休み中に指定医療機関で受けることになります。

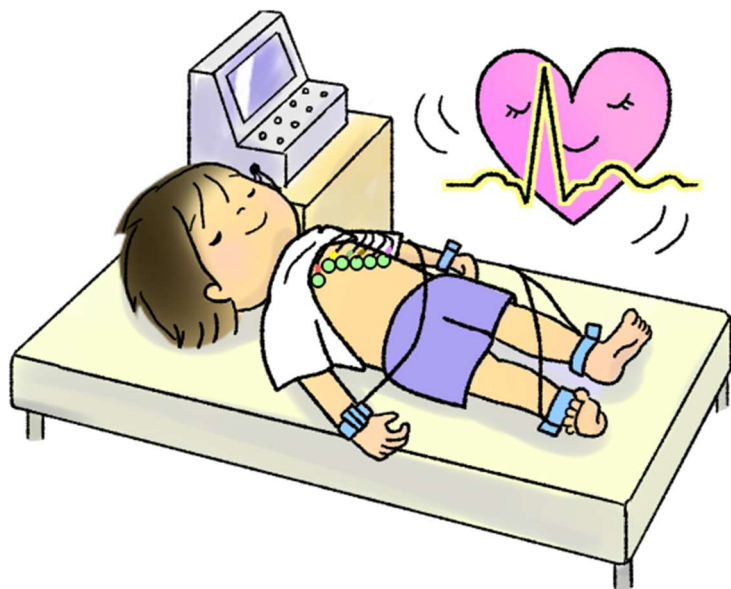
心臓検診事前調査票配付日：8月24日（月）

事前調査票提出しめきり：8月27日（木）

* Tシャツまたは肌着1枚になり、足首を出して、ベッドに寝た姿勢で首元までまくって検査を行います。

* 手首・足首・胸などに検査器具を定着させるクリームをつけます。検査後、簡単にふき取ってくれますが、帰宅後はせっけんで洗い流してください。

**検査時の服装は、
肌着1枚または、薄手Tシャツ1枚です。**



* 当日の服装は着脱のしやすいもの・簡単に足首をだせるようなものをお願いします。

*** 上下つながった服（ワンピースなど）やタイツは避けてください。**



朝、体調が悪い場合は、無理をせずに少し様子をみてから登校するなど、1日を過ごせるかどうか健康観察後に学校へ送り出しをお願いします。

緊急連絡先に変更がある場合は、お手数ですが、学校までご連絡をお願いします。

また、まだまだ暑い日が続くかもしれません、登校前に水分補給をしてから家を出るよう声掛けもよろしくお願いします。