

ほけんだより 7月

令和8年7月10日
札幌市立新発寒小学校
保健室
全学年用



7月になり、夏を感じさせる日が多くなってきました。夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。体が暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいのです。特に、疲れていたり、調子が良くなかったりするときは、「これくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休憩をとることも必要です。

もうすぐ夏休み。長いお休みを元気に過ごすためにも、今のうちから熱中症対策を心掛けて生活しましょう！



ほけんしつ からの 挑戦状

□にあてはまる文字を入れて
ことばを完成させよ！

①	②	③	に	④	け	⑤	⑥	げ	⑦	⑧	⑨	こ
												子

① 夏は暑くて□□をかきやすいので、しっかりタオルでふこう。 □□	② □□□□ものとりすぎには注意！ □□□□	③ □□□□□はかかないことが大事。冷やして薬をぬろう。 □□□□□
④ 夏は英語で□□□！ □□□	⑤ 最高気温が30度以上になる日を□□□日というよ。 □□□	⑥ 熱中症を防ぐには、こまめな□□□□補給が大事！ □□□□
⑦ 夏野菜の代表、トマトにふくまれる赤色の色素のこと。 □□□□	⑧ 熱中症になったときは、□□の下や首、足のつけ根を冷やすと効果的！ □□□	⑨ 夏の風物詩といえば、やっぱり□□□大会！ □□□

虫刺されでの来室が 増えています！

保健室でできる手当ては…

- 洗う ○冷やす
- 薬を塗る(ひどい虫刺されのとき)

虫に
刺された！

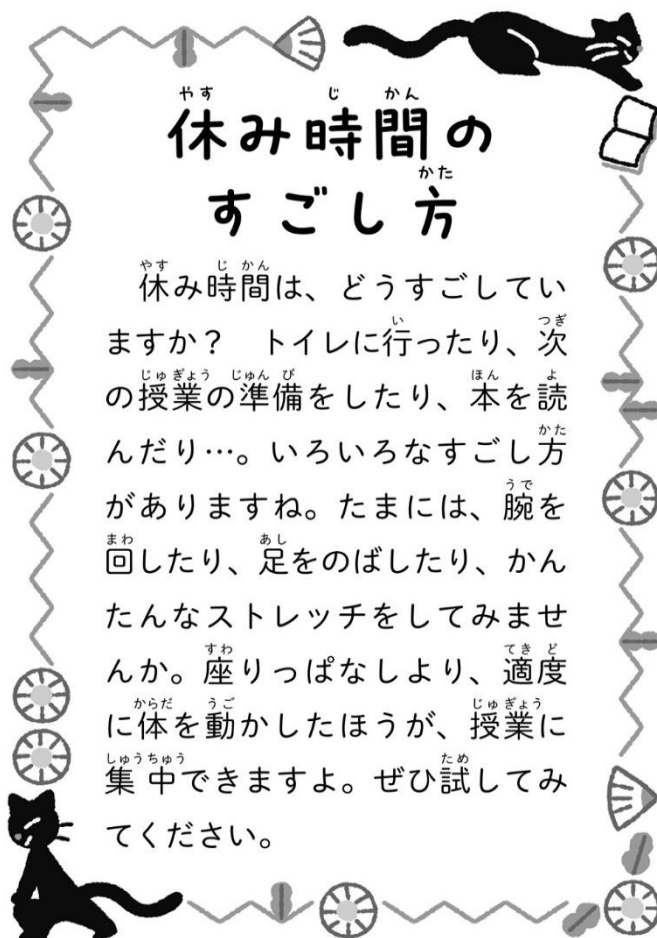
こんなときは
病院を受診

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 気分が悪くなった



休み時間の すごし方

休み時間は、どうすごしていますか？ トイレに行ったり、次の授業の準備をしたり、本を読んだり…。いろいろなすごし方がありますね。たまには、腕を回したり、足をのばしたり、かんたんストレッチをしてみませんか。座りっぱなしより、適度に体を動かしたほうが、授業に集中できますよ。ぜひ試してみてください。



保護者さま /

4月から始まった健康診断がほぼ終わりましたので(10月に1年生の心臓検診があります)、本日お子さんに、**個人の健康診断結果**をお渡ししました。ぜひお子さんと一緒にご確認いただき、日々の健康維持にご活用ください。

また、**【内科検診】【運動器検診】【脊柱側弯症検診】【耳鼻科検診(1・4年生のみ)】**に所見があったお子さんに、**結果の黄色い用紙**をお渡ししました。

内科検診・運動器検診・脊柱側弯症検診

皮膚の病気や異常、心臓や肺の異常、成長曲線や栄養状態(身長・体重の成長やバランス)、貧血がないか、脊椎の状態などを診ています。「要精検」「要治療」の場合は、一度専門医を受診され、適切に対処されることをお勧めいたします。

また、運動器検診問診票で気になるところがあると記載されていたお子さんについては、内科検診と一緒に診ていただき、精密検査の対象になった場合にお知らせをお渡ししていますので、整形外科などの受診をお勧めします。いずれの検診も「要観察」やすでに受診済みで経過観察中の場合は、ご家庭で様子をみていただき、注意・観察しながらお過ごしください。

耳鼻科検診

学校医の先生の指示があったお子さんにお知らせをお渡ししています。結果用紙に○印がついたお子さんは、一度専門医の受診をお勧めします。

今回黄色い用紙を受け取った人、視力検査や歯科検診で黄色い用紙を受け取り、治療や精密検査がまだの人は、ぜひ夏休み中に受診をお勧めします。また受診された際は、黄色い用紙の下にある連絡書を、学校までご提出いただきますようお願いいたします。



おもての答え：①あせ ②つめたい ③むしさされ ④さまー ⑤まなつ ⑥すいぶん ⑦りこびん
⑧わき ⑨はなび 『あつさにまけないげんきな子』