

# ほけんだより

札幌市立新札幌わかば小学校  
2025. 10. 1  
保健室  
(児童数配付)



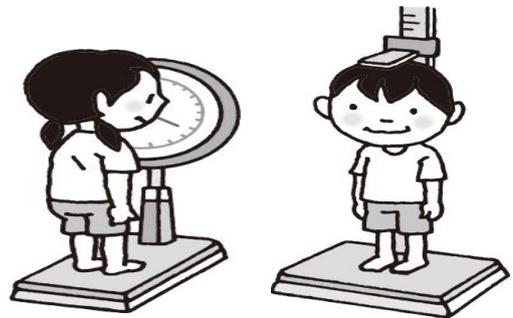
保護者の方もご覧ください。

10/2(木) 1・2・3年・スピカ  
10/3(金) 4・5・6年・シリウス

## 身体計測です。

★4月の身体計測から自分の体がどのくらい成長したか知りましょう。

服を着たまま行きます。体重は、0.5 kg引いて記載します。ご了承ください。  
女子は、髪型にもご注意ください。  
結果については、3～6年生は、  
「どれだけのびたかな？どれだけふえたかな？」  
というプリントに各自記入して持ち帰りますので  
ご覧ください。  
1、2年生、シリウス学級、スピカ学級は、  
後日、結果を記載したプリントをお渡しします。



秋が深まり、一日の気温差も大きく体調を崩しやすい季節になりました。服装で調節したり、体を動かして温めたりして、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

### 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛  
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

#### Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

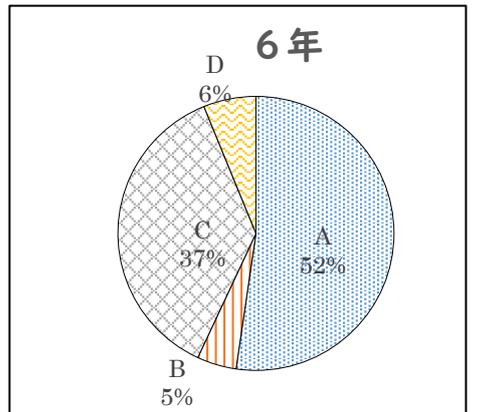
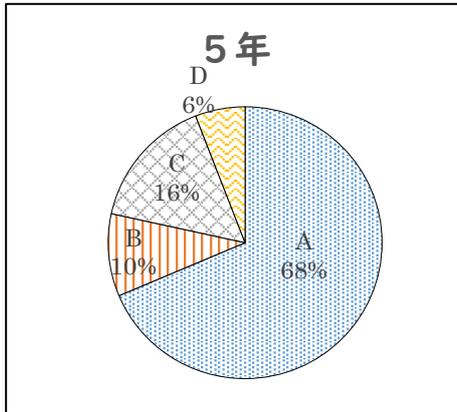
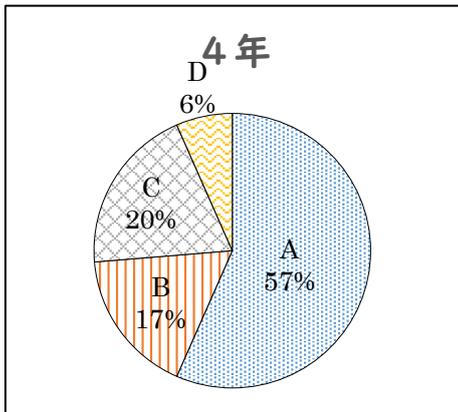
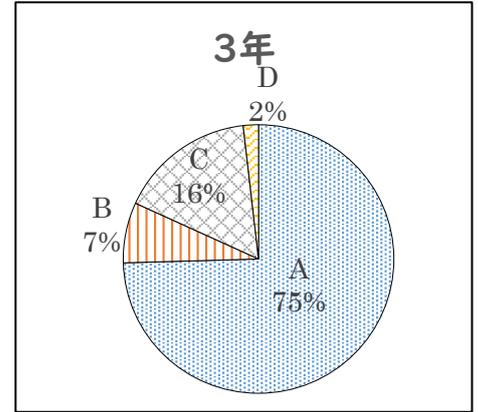
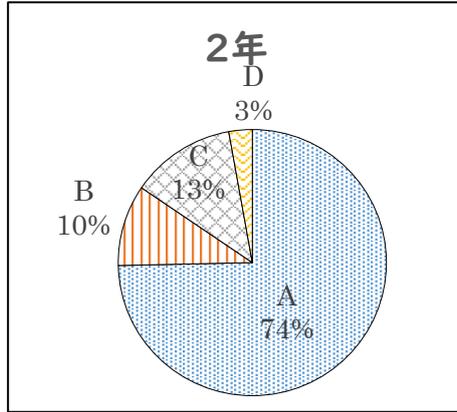
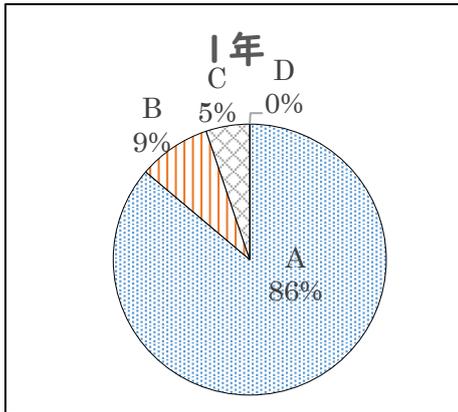
#### Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

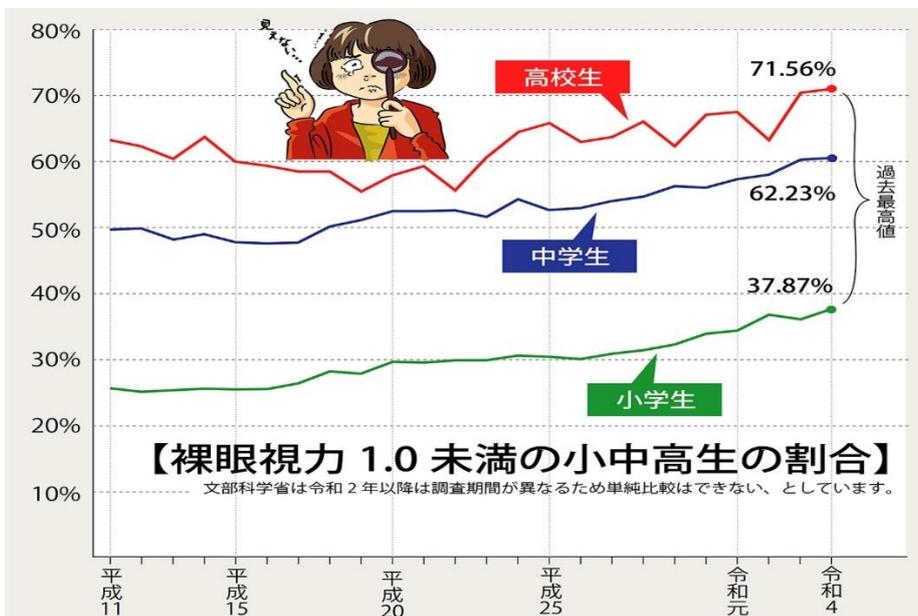
### 1年生の保護者の方へ

11月10日(月) 心臓検診(心音・心電図検査)があります。  
10月24日(金)に心臓検診事前調査票を配付しますので、10月31日(金)までにご提出ください。

# 10月10日は、目の愛護デーです。 目を大切にしましょう。



今年度の視力検査結果の集計です。4年生以上になるとAの割合がぐっと減ってきます。眼鏡を使用しているお子さんは、矯正視力のみ検査しています。B (0.7) 以下のお子さんには、1学期にお知らせ用紙をお渡ししています。特にC (0.3) 以下の場合、お子さんは、自覚はなくても実際は見えていないことも多いので、まだ眼科を受診されていない方は、視力低下の原因や屈折異常の有無を検査されることをお勧めします。



裸眼視力 1.0 未満の小学生が過去最高値を記録しました。コロナ禍以降、スマホやタブレットの使用が増え、近くを見る時間が増えたことが影響していると予想されています。  
(令和4年度 学校保健統計調査より)

10月中に各学級で目についての保健指導を行います。プリントを持ち帰りますので、ご家庭でも目を大切にしている生活について話題にしてみてください。