# ほけんだより 11月号

No.8【児童数】
令和８年(2026年)11月２日(月)
札幌市立新陽小学校 保健室

## 健康診断が終わりました！

秋の二計測が終わり、先日の1年生の心臓検診を最後に、今年度の健康診断は全て終了しました。
健康診断は終わった後こそ、大切です!みなさんには、健康診断の結果から**体の成長を感じ、自分の健康状態を知ってほしい**と思います。そこで、新陽小の健康診断の結果をまとめたので読んでみてください。

### 新陽小学校の身長平均

| | 4月 | 10月 | 何cm増えた？ |
|---|---|---|---|
| 1年 | 116.6 | 120.0 | 3.4 |
| 2年 | 122.9 | 125.9 | 2.9 |
| 3年 | 128.9 | 131.9 | 3.0 |
| 4年 | 134.2 | 138.0 | 3.7 |
| 5年 | 140.9 | 144.6 | 3.7 |
| 6年 | 145.9 | 149.3 | 3.4 |





### 新陽小学校の体重平均

| | 4月 | 10月 | 何kg増えた？ |
|---|---|---|---|
| 1年 | 21.2 | 22.6 | 1.4 |
| 2年 | 25.3 | 26.4 | 1.1 |
| 3年 | 27.7 | 29.8 | 2.1 |
| 4年 | 31.1 | 33.1 | 2.0 |
| 5年 | 35.3 | 37.8 | 2.4 |
| 6年 | 38.9 | 41.2 | 2.3 |

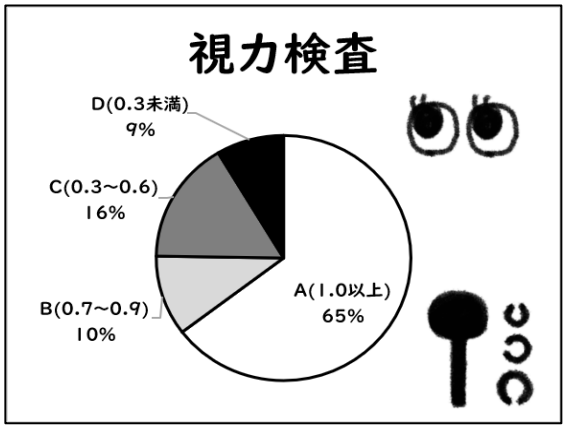
### 札幌市の小学生の平均（4月）

| | 身長 | 体重 |
|---|---|---|
| 1年 | 116.0 | 21.1 |
| 2年 | 122.3 | 23.9 |
| 3年 | 128.2 | 27.3 |
| 4年 | 134.2 | 31.3 |
| 5年 | 140.5 | 35.5 |
| 6年 | 147.2 | 40.5 |

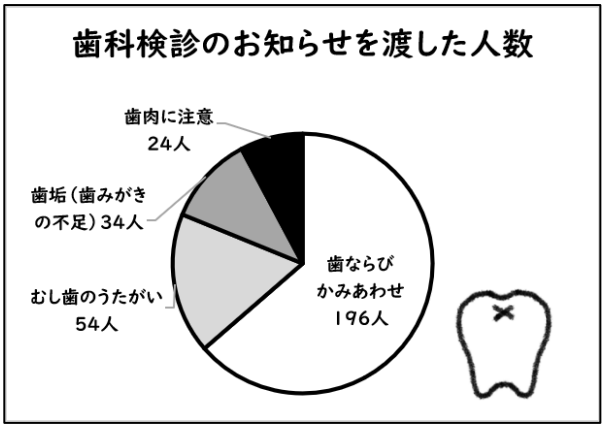
成長曲線では、
身長の伸びや体重の増え方を見て、心配のある人たちにお知らせをしました。
子どものうちは、成長に個人差がありますが、
病気の可能性も考えられるので、
一度病院で相談してみてくださいね。



### 視力検査




### 歯科検診のお知らせを渡した人数




健康のために、自分には何が必要かな？



内科検診では、アトピー性皮膚炎、せき柱側わん（背骨）、
眼科検診では、アレルギー性結膜炎、斜視、
耳鼻科検診では、アレルギー性鼻炎、耳垢、副鼻腔炎、
の疑いがある人たちがいました。



## 子どもの成長と生活リズム

### 1．ヒトは「夜行性」ではありません！

起きたらまず太陽の光を浴びて、体内時計を整えましょう。
洗顔の水の刺激で交感神経のスイッチオン！



### 2.眠りと成長の大切なホルモン



夜、ぐっすり眠ることで、体や脳が作られます。
小学生の睡眠時間は、9～11時間が推奨されています。

### 3.生活リズムの好循環を作る

日中はたっぷり体を動かして遊び、体を疲れさせます。
幸せホルモン「セロトニン」を分泌させましょう。



### 4.心地よい眠りのための環境づくり

ゲームやスマホは時間を決め、寝る前はリラックス！
部屋を暗くすると「メラトニン」が分泌され眠りやすくなります。



（乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト © 東京都教育委員会）

## スポーツ振興センター災害共済給付の手続きについて

学校管理下において、けがや疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い、**令和８年11月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求手続きを行うことができません。**

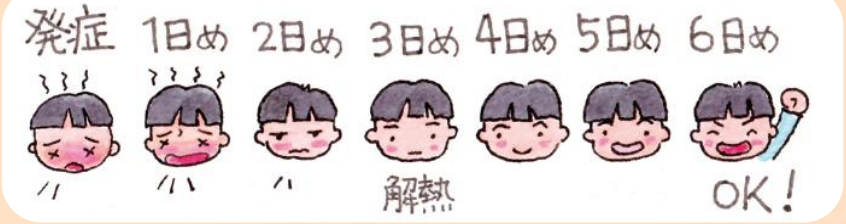
提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、**11月20日(金)までに学校へご提出ください。**

給付の手続きは、受診した月から**２年間**で時効により請求できなくなってしまいますので、ご注意ください。

なお令和９年１月以降は、保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

## ～保健室の様子から～

札幌市ではインフルエンザが流行し始め、近隣中学校でも学級閉鎖がありました。新陽小では、まだ流行は見られませんが、風邪気味のお子さんは増えています。基本の対策**「マスク着用」「手洗い」「換気」**を心がけましょう。学習発表会を全力で迎えられるように、朝から調子が悪い時は無理せずお休みするなど**ご家庭でも健康観察**をお願いいたします。




**インフルエンザの出席停止期間**

発症後５日経過し、かつ、
解熱後２日を経過するまで