

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和7年7月11日（金）発行
第4号

6月で1学期の健康診断が全て終了しました。提出物や検診の準備へのご協力、ありがとうございました。

6月は、溶連菌感染症、水痘の報告がありました。出席停止にはなりません、伝染性紅斑（りんご病）、感染性胃腸炎の報告がありました。特に溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）については報告数が増えています。今後も手洗い・うがいで予防を行い、ご家庭でも引き続き朝の健康観察をよろしくお願いいたします。



熱中症にご注意ください！！

□熱中症の症状



めまい



こむら返り



頭痛



吐き気



体が熱い



意識が朦朧とする

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた時には既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



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

医療券について

現在、生活保護、就学援助を受けており、夏休み中も継続して医療券の使用がある場合や以前からの治療継続が決まっている場合は、**7月23日(水)まで**に「学校病医療券申込書」の提出をお願いします。

※「学校病医療券申込書」は、学校のHPからダウンロードできます。（「就学援助」のページをご覧ください。）ダウンロードが難しい場合は、学校からお渡ししますので、養護教諭までご連絡ください。

健康診断結果のお知らせについて

★以下に記載のある検診は既に結果をお渡ししました。

尿検査

- ・一次陽性者、精密検査が必要な場合にはお渡ししました。

内科検診

- ・所見があった場合に結果をお渡ししました。

運動器検診

- ・運動器検診問診票に「特になし」以外の記載があり、病院受診をしていない場合は、内科検診の際に荒木先生に診ていただきました。
- ・「異常なし」の場合は、特に結果をお知らせすることはありませんので、現時点でお知らせがない場合は、「異常なし」だったとご理解ください。

眼科検診・耳鼻科検診（1・4年生）

- ・所見があった場合に結果をお渡ししました。



保健室よいお知らせ

- ・3年生向けに「は！ハ！歯！でハッピー」、1年生向けに健口ノート「歯のおうじさま 6ちゃん」を本日配付しました。ご家庭でお子さんと一緒にご覧ください。