



2026. 4. 30 (木)
札幌市立手稲西小学校
ほけんだより

新学期が始まって1か月が経ちます。御家庭の御協力のおかげで健康診断は順調に行うことができ、今後は学校医による検診・検査が中心となります。

5月の健康診断(予定)

- ◎5月 7日 色覚検査希望調査配付 (2年生のみ)
- ◎5月 20日 眼科検診 (1・4年生)
- ◎5月 26日 尿検査①
- ◎5月 27日 内科検診 (全学年)

検診日が近くなったら、事前の準備や検診の方法について、詳しいおたよりを配付します。



色覚検査

2年生の希望者に検査を行います。他の学年も希望者には、検査することができます。

簡易的な検査ですが、希望される方は保健室木村まで御連絡ください。

6月の健康診断(予定)

- ◎6月 3日 歯科検診(全学年)
- ◎6月 9日 尿検査②
- ◎6月 23日 尿検査③
- ◎6月 24日 耳鼻科検診 (1・4年生)

☆検診結果は、まとまり次第御家庭にお知らせいたします。検診結果のお知らせは、経過観察や医療機関への相談をお勧めするお子さんのみに配付しています。

☆学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。専門医受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、御了承ください。なお、健康診断結果のお知らせは、医療機関への受診を強制するものではありません。

★成長曲線のお知らせについて★

(医療機関へ相談することをお勧めするお子さんのみ)

札幌市立学校では、身長伸びや体重の増減等について、札幌市の基準に該当したお子さんへ「成長曲線」と「医療機関への相談のお勧め」をお渡することとなっております。対象となったお子さんには、内科検診後にお知らせをお渡する予定です。

「低身長」や「肥満」に関して、すでに医療機関を受診しており、お知らせが不要な場合は、保健室 木村まで御連絡ください。



☆ケガでの来室者

1位は「打撲」、2位は「擦り傷」でした。登校中に転倒し、ケガをしてしまった子が何名か来室しました。時間に余裕をもってお家を出発し、安全に歩いて登校できるよう、お子さんと確認していただきますようお願いいたします。

☆体調不良での来室者

1位は「腹痛」、2位は「頭痛」でした。気温や新学期の環境の変化、便秘によるものが多かったです。寒暖差が大きく、体調を崩しやすいため、上に羽織れるものがあるといいかもしれません。

お子さんのうんち習慣を整えるには？

子どもの腹痛の原因第1位が便秘だと言われます。新年度の環境変化が引き金になる場合も、ご家庭での関わりや環境づくり次第で、排便がスムーズにできることがあります。

決まった時間にトイレに座る

「トイレに座る」習慣をつけることで、腸は排便リズムを学習します。最も便意が起きやすいのは食事のあと。いずれかの食後に、便意がなくてもトイレに座らせてみましょう。



排便姿勢のサポート

大人用のトイレでは足がつかず姿勢が不安定になりがちで、十分にいきむことができません。補助便座や踏み台などで、足の裏がしっかりと床につくように整えてみてください。



★保健室からのお願い★

保健室では様々な事情により、下着や洋服を貸し出すことがあります。手稲西小学校では衛生面を考慮し、下着(パンツ)については、新しいものを貸し出しています。保護者の皆様にはたいへんお手数をおかけしますが、新しい下着を貸し出された場合は、同程度の新品をお返し願います。

