

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより NO.13
令和8年(2026年)3月25日

インフルエンザに加え水痘も流行した3学期、健康と当たり前の日常のありがたみを感じたという方も多かったのではないのでしょうか。

次の学年に向けての春休み、生活リズムを崩さないように早寝を心がけ、ゆったりと心と体の準備を整えてくださいね。



「健康カード」・「運動器検診問診票」の記入について

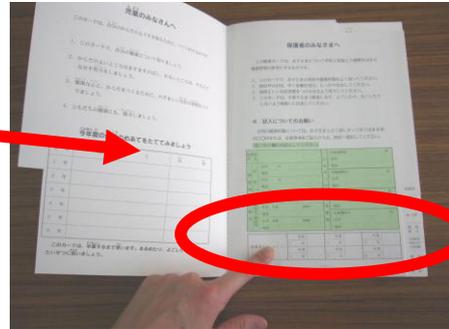
★令和7年度 1年生使用分から、健康カードの書式が変わっています。

健康カード

◆1ページ目

★全学年共通

- ①緊急連絡先の確認をお願いします。
- ②お子さんの新学年の欄に、確認の保護者印(サイン)をお願いします。



◆2ページ目以降

みどり色の項目(健康調査)の新学年欄をご確認ください。

次年度の健康調査はすでに別紙にて実施しましたが、健康カードの「今のようす」は、各種検診の事前調査を兼ねています。

★1年生は「特になし」を含め、必ず記入欄があります。

★4年生は、令和8年度から聴力検査の対象学年ではなくなります。耳鼻科検診に向けて、家庭での聞こえにくさが気になる場合は、8ページ「今のようす」の「1 耳の聞こえがわるい」にチェックを入れてください。チェックがついたお子さんのみ、耳鼻科検診前に聴力検査を行います。

運動器検診問診票

別紙「運動器検診について」をお読みいただき、ご家庭でのチェック後ご記入ください。

気になることが何もない場合、「特になし」に○をつけてください。

★2～5年生

見開きの問診票の、新学年の欄にご記入ください。

★1年生

健康カード 5ページに問診票があります。

提出日：4月8日(水)

始業式の日新しい学年・学級で提出してください。

保健室の利用者まとめ

(4/8 ~ 3/13)



多かったけが
打撲 (ぶつけた) 825 人



多かった症状
頭痛 386 人

※学校管理下のけがで受診し、「スポーツ振興センター」の手続きがお済みでない方は、お早めをお願いします。



内科的な来室が減り、外科的な来室は昨年度と比べて、250 人ほど増えました。

6 月と 9 月にけがが多めだったので、元気いっぱい遊んで勢い余った結果の、成長期に必要なけががあったと言えるかもしれません。

外科的な来室で言えば、1、2 年生が約 500 件ずつ、他の学年は 200 件程度でした。一番来室の多い「打撲 (ぶつけた)」でも、低学年のけがの経験を経てけがに至らない身のこなしが身についたり、痛いけれど時間がたてば治るくらいだと判断ができたり、体も気持ちの面でも成長していることが推察できる結果でした。

*** 3月3日は 耳の日でした ***

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

音の大きさ×時間＝リスク

WHO (世界保健機関) によると、世界中の若者 (12~35 歳) の約半数にのぼる 11 億人が難聴のリスクにさらされているそうです。その原因が「ヘッドホン・イヤホン難聴」です。

大きな音を長時間繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える「有毛細胞」が少しずつ壊れます。一度壊れた細胞は元に戻らず、聞こえにくさは残ることに…。

周りの会話が聞き取れるくらいの音量で、時間を決めて耳を休憩させましょう。