

ほっとたいむ

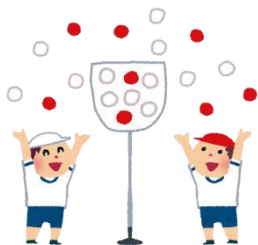
札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより
令和8年(2026年)5月29日 No. 3



明日はいよいよ運動会です。子どもたちが、生き生きとした表情で練習の成果を発揮する姿を見るのが今から楽しみです。

明日までは気温が低い予報、日曜日から数日は気温が高くなる予報が出ています。朝、天気予報をチェックして、気温に応じた服装で登校できるようご配慮ください。

手稲区内では、胃腸炎が流行しているようです。運動会練習の疲れも出てくる頃ですので、ゆっくり休養できるような環境を整えてあげましょう。



6月の健康診断

9日(火) 尿検査2次

※5/26に行った1次検査の再検査者・欠席者が対象です。
対象者へ、前日8日(月)に検査用具をお渡しします。

11日(木) 歯科検診 2・4・6年生

18日(木) 歯科検診 1・3・5年生、ひだまり学級

23日(火) 眼科検診 1・4年生、ひだまり学級1・4年生

※眼科検診では、不織布マスクの着用にご協力ください。

24日(水) 耳鼻科検診 1・4年生、ひだまり学級1・4年生

25日(木) 内科検診 ひだまり学級、1・2・3年生、未検者

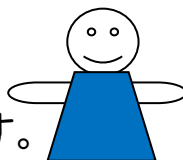
※5/7(4年、6-1・6-2)、5/14(5年、6-3・6-4)の内科検診を欠席したお子さんは、学校医の渡辺先生のご厚意で検査を受けられますので、服装の準備をお願いします。



3年生・ひだまり学級
3年生は火曜日課になります。

内科検診を受けるときの服装は

①上半身 **半そでTシャツ** 1枚です。



医師が診察しやすいように、ゆったり・ダボダボの半そでTシャツを着用ください。

着替えスペースを検診会場内に設置しています。中の下着類はいつも通りつけて登校し、検診の前に会場内で着脱ができます。

②髪が長い人は、髪を結んで(まとめて)ください。



ご協力をお願いします。



歯科検診ではこんなところをチェックします

- むし歯やむし歯の疑い
- むし歯になりそうな歯はないか
CO(要観察歯)は、適切にケアすれば、むし歯に進行せずに治ります!
- 要注意乳歯**(生え変わりのタイミングなのに抜けずに邪魔している乳歯)はないか
- あごの関節の不調はないか
- 歯列・咬合の様子はどうか
- 歯肉は腫れていないか
- 歯石はついていないか
- 歯みがきで汚れはとれているか**
一本ずつ、軽い力で丁寧にみがきましょう!



所見がある場合のみ、クリーム色の用紙でお知らせします。「病気の疑いがないか」を見分けるスクリーニング検査です。短時間で、大勢をみていただく学校検診の結果であることをご了承ください。

体を暑さに慣らそう



湯船に浸かる



涼しい服を着る



軽く運動する



冷房の温度を下げすぎない



こまめに水分補給

熱中症対策として、水筒の中身や冷却用具の持参等について本日すぐ一斉配信されています。以下のことにつきましても、併せてご確認ください。

*水筒を持ってくる場合、水筒の衛生管理に気を付けてください。直接口を付けることが多いため、きちんとお手入れしないと、汚れやにおいがついたりカビが発生したりします。毎日パッキンも外してきれいに洗って乾燥させ、新しい飲み物を入れるようにしましょう。

*スポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物に適さない水筒もありますので、ご注意ください。

*水筒を首や肩から下げて持ち歩く際は、十分注意して歩くようご家庭でもお声がけください。

(転倒して地面と腹部に水筒が挟まり、内臓損傷する事故が起きています。)



水筒を持たせるときは…

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

