

ほけんだより

札幌市立屯田小学校

保健室 No.3

2026年5月29日

6月の健康診断

4日(木) 歯科検診

10日(水) 尿検査③回収(対象者のみ)

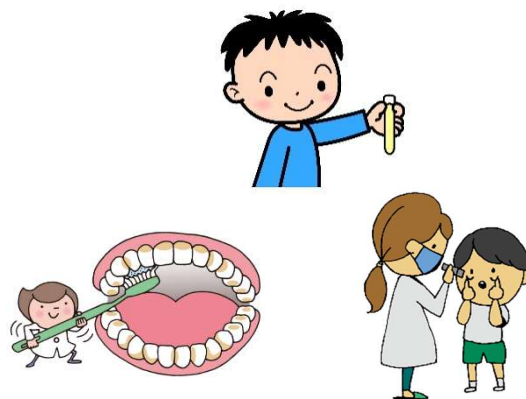
16日(火) 1・4年眼科検診

☆歯科検診当日の朝は必ず歯磨きをするよう、

お子さんに声掛けをお願いいたします。

☆検査の結果異常がないと判断された場合、

お知らせは渡していません。

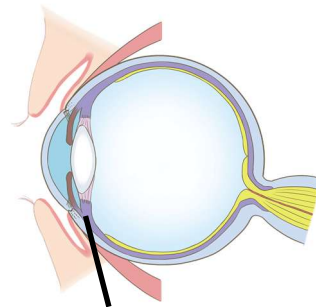


「偽近視」急増中！

学校に提出される健康診断の連絡書を見ていると、今年は特に「偽近視」と診断されている児童が例年に比べ多いです。「偽近視」は、近くを見る作業を頻繁に行うことでピントを合わせる役割を持つ「毛様体」という筋肉が過度に緊張し、遠くが見えにくくなるというものです。「仮性近視」「学校近視」とも呼ばれていて、この状態が続くとやがて仮性ではなく本当の近視になり、視力の矯正が必要になると言われています。偽近視は目薬での治療が可能ですが、進行させないための生活習慣も重要だといえます。

【偽近視を改善するための生活習慣】

- ・ゲーム・スマートフォンの時間は1日2時間までにする。
- ・スマートフォンの画面や本を見るときは目から30cm離し、30分に1回は20秒以上遠くを見て休憩する。



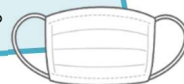
毛様体

ぜひ、目に優しい生活習慣をお子さんと実践してみてください。

屯田小学校 感染症流行情報 (R8.4.30~5.22)

・水痘 ・溶連菌感染症 ・インフルエンザ

※出席停止ではありませんが、伝染性膿痂疹(とびひ)の報告もありました。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

5月のほけんしつ

(R8.4.27～5.22)

外科

127人

(病院に行ったけが:1名)

内科

131人

相談・着替え

5人

計 263人

内科では、運動会練習中の体調不良で来室する児童が何人かいました。「のどが乾かないので水を飲まなかった」という児童も見られます。学校でも指導いたしますが、ご家庭でも学校にいる間に水筒の水を飲み切るようお声がけください。また、保健室には、熱中症対策として経口補水液(OS-1)を置いてあります。処置の1つとして飲ませる場合がありますので、あらかじめご了承ください。何かありましたら、保健室(771-3151)までご連絡ください。

朝食を欠食している児童の来室も目立ちます。簡単なものでも何か口に入れて登校できるようご協力をお願いいたします。

