

ほけんだより

札幌市立屯田小学校

保健室 No.5

2026年7月24日

いよいよ明日から夏休みです。子ども向けに「夏休みの生活」に関するほけんだよりを発行しましたので、ご家庭でお子さんと一緒にご覧ください。休み明け、少しくましくなった子どもたちに会えることを楽しみにしています。



夏休みが始まります

夏休みを迎えるにあたり、ご家庭でも引き続きお子さんの健康管理を支えていただけますようよろしくお願いいたします。

・生活リズムを整えるための声かけ

学校生活にスムーズに戻れるよう、特に夏休み後半にはお子さんへの声かけをよろしくお願いいたします。例えば、早寝早起きの習慣や寝る前のスマートフォン、ゲームの使用などにも気を付けてください。リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかると言われています。

・ペットボトル症候群に注意！

ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）とは、ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲むうちに、血液中の糖分が増えてのどが渇き、さらに飲んでしまうことで糖尿病のような状態になってしまうものです。「1か月以上」「1日1.5L以上」飲み続けると、発症のリスクが高くなると言われています。特に、大人に比べ体重の軽い子どもは少ない量でも発症する可能性があります。暑い日にはついつい飲みたくなってしまいがちですが、甘い飲み物のとりすぎには注意するようご家庭でもお声がけください。



・受診は夏休み中に

健康診断の結果などから、受診をお考えの場合はお早めに受診されることをおすすめします。学校でのケガで受診された場合は、スポーツ振興センターの給付対象になる場合があります。健康診断結果やスポーツ振興センターに関するご質問等は養護教諭（771-3151）までご連絡ください。



「クーリングシェルター」を知っていますか？

札幌市では、市民等が夏の暑さを避けるために無料で利用可能な場所として、冷房設備を有するなど一定の要件を満たす民間施設や市有施設を「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として指定しています。令和８年度のクーリングシェルター利用期間は６月１日～９月３０日です（札幌市ＨＰより）。

【屯田地区のクーリングシェルター】

- ・ コープさっぽろとんでん店
- ・ ツルハドラッグ屯田５条店
- ・ ケーズデンキ札幌屯田店

※混雑状況等により、座席が利用できない場合があります。

※施設内の利用場所、利用時間や屯田地区以外のクーリングシェルター（北区）については右のＱＲコードからご確認ください。



６年生の保護者の方へ 二種混合（破傷風・ジフテリア）予防接種について

先日、お知らせを配付しました。１３歳の誕生日前日まで、市内の予防接種実施医療機関で無料で接種を受けることができます。接種をする場合は対象の医療機関にお申し込みください。接種を受けるには、お知らせの中に入っている「予診票（緑色の紙）」が必要です。他に必要な持ちものなど、詳細はお知らせをお読みください。

7月のほけんしつ

(R8.6.27～7.17)

外科

110人

(病院に行ったけが:1名)

内科

122人

相談・着替え

11人

計 243人

昨年に比べ、熱中症の症状での来室がとても少ないです。ご家庭での準備や健康管理のご協力に感謝いたします。ただ、気温がぐっと上がった7月中旬以降の暑さもあり疲れてしまった子どもたちの来室が多い印象でした。大人も子どもも、忙しい1学期を走り抜けてきた疲れがたまっていることと思います。ぜひ、夏休みはご家族でリフレッシュしていただければと思います。