

ほけんだより 7月

令和8年6月 30日(火)

7月号

札幌市立屯田北小学校

保健室

水泳学習が始まっています。当日の検温や体調管理、水着の準備などの御協力ありがとうございます。水泳学習の後は想像以上に体力を消耗しますので、御家庭では早めの就寝を心がけてください。熱中症にも厳重な警戒が必要な時期ですが、規則正しい生活を心がけ、体調の変化に気を配りながら、夏休みまで残りわずかな1学期を元気に過ごしましょう。



ねつ ちゆう しょう
熱中症 にならないために

ばんぜん たいさく
万全な対策で

なつ たの
夏を楽しもう!



すいぶん
水分をとる

たいりょう あせ
大量に汗をかいたときは、水分だけでなく、塩分も上手に補給しましょう。



すず
涼しくする

ほれいざい
保冷剤などの冷却グッズを使うのもおすすめです。

こかげ やす
木陰などで休む

こかげ じょうず あつ
木陰などで上手に暑さをしのぎましょう。運動時のこまめな休憩も忘れずに。



ぼうし
帽子をかぶる

ぼうし
帽子をかぶるなどして、直射日光を遮ることが大切です。



夏に多い感染症 にご注意ください!

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など



咽頭結膜熱

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など



手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。左記の感染症を診断された場合は、出席停止となりますので、学校へお知らせください。





1学期の健康診断がすべて終了しました

1年生の心臓検診(10月実施)を除いて、すべての健康診断が終了しました。提出物や前日の準備など御協力ありがとうございました。

健康診断の結果から受診をお勧めする場合にはA4黄色の用紙で「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。受診後はお知らせに付いている“連絡書”の提出をお願いします。また、準備が整い次第、全員に「健康診断結果通知書」を配付予定です。



けがの書類、提出忘れはありませんか

学校の管理下でのケガ等が対象です



札幌市の小・中学校に在籍する児童生徒はスポーツ振興センター災害共済へ原則、全員加入しています。加入することで、学校管理下でけがをし、病院を受診した際に条件を満たせば、スポーツ振興センターへかかった医療費を請求することができます。

御家庭から学校へ報告があった場合には、負傷の状況を聞いたうえで、申請に必要な書類をお渡ししています。学校へ報告しておらず、申請を希望する場合は学校まで御連絡をお願いいたします。

また、かかった医療費は1か月ごとにスポーツ振興センターへ請求申請することができますので、御家庭で書類を保管している場合は速やかに御提出ください。

医療機関受診後、2年間申請しなかった場合は時効となり、申請することができなくなりますので御注意ください。

外遊びの時は虫刺されに注意

おうちの方へ **虫** にさされないために

虫にさせるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う

公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る

もしも **虫** にさされたら...

保冷剤などで冷やす

すぐに水で洗って薬をぬる

高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ