

ほけんだより

令和8年4月24日

No. 2

札幌市立豊園小学校



裏面
児童向け

入学、クラス替えなどの環境変化があったこの時期は、子どもたちにとって心や身体の疲れがたまる時期です。5月の連休明けは保健室の来室が増える傾向があります。



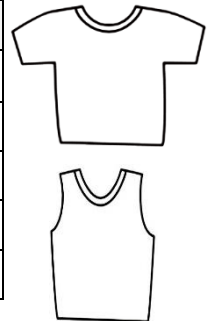
家庭でリラックスする時間を持つことと、整った生活習慣は、外で頑張るエネルギーの充電につながります。

子どもは、進んだり戻ったりしながら成長していきます。「今日もお疲れさま」「がんばったね」と、家がゆっくり安心できる場所となるよう声をかけ、心でつながる働きかけをしていきたいものです。



5月に行う健康診断

健診	対象学年	日時
聴力検査	1・2・3・5年生	5/8(3・5年)、5/11(1・2年、すずかけ対象学年)
耳鼻科検診	1・4年生	5/13
内科検診	全学年	5/15(1~3年、すずかけ)、5/22(4~6年)
眼科検診	1・4年生	5/19
尿検査	全学年	1回目は5/26



※内科検診は、男女とも上半身はTシャツ1枚又は肌着1枚のみで行います。

(中にカップ付きインナーやブラジャー等は着用しない状態で検査)

女子の会場内には、高学年女子が必要に応じてインナー等を着脱できるよう、着替え用スペースを設置します。

健康診断結果は、特に異常がない場合は、個別のご連絡はありませんので、ご承知おきください。



学校医のご紹介

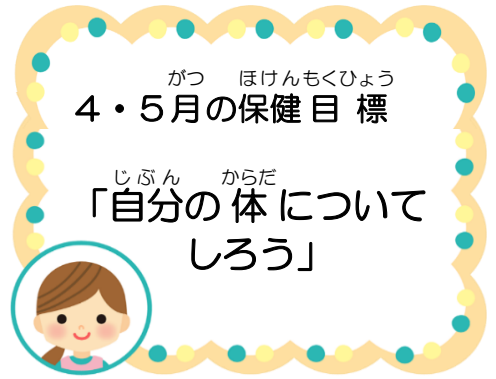
内科	竹崎 俊一郎 医師	KKR 札幌医療センター小児科
歯科	畠山 謙二 歯科医師	畠山歯科医院
眼科	吉田 篤 医師	道庁前眼科
耳鼻科	浜本 誠 医師	はまもと耳鼻咽喉科クリニック
薬剤師	吉木 豊 薬剤師	なごみ薬局

溶連菌感染症にかかるお子さんが少数出ています。

花粉症症状が出ているお子さんは、痒みや鼻水への対策をお願いします。



二計測と視力検査が終わりました（視力はこれから再検査をする学年もあります）。
自分の視力は去年に比べてどうでしたか？一年のスタートにあたり、目のために大切なことをお伝えします。



視力がB～Dだった人は

◎今の座席で見えにくい人は、担任の先生に伝えましょう。
（見えにくいのをがまんしたままだと視力低下が進む場合があります）



◎視力が下がる原因は、いろいろあります。早めにお医者さんにみてもらいましょう。



目の休憩・良い姿勢・外遊びが大切！

目の健康を守るための大切なポイントは3つ。あなたは何個できていますか？

タブレット、ゲームなどをするとき



① 30分ごとに20秒遠くを見て目を休憩

画面や教科書などの目の距離



② 画面と目を30cmはなす

太陽光には視力低下を食い止めるライトがふくまれている（曇りでもOK）



③ 外でたくさん活動する

健康診断 5月は内科検診をはじめ、いろいろな検査があります。後日、検査の受けかたや服装など教室でお話があります。

