

ほけんだより

令和8年5月25日

No. 3

札幌市立豊園小学校



裏面
児童向け

熱中症予防にむけて「暑熱順化」を!

気温上昇とともに熱中症が心配な季節になってきました。
熱中症は体が暑さに慣れていない時期から起こるため、注意が必要です。『気温が高い日に具合が悪くなりがちではないか? 汗を十分にかけているか?』を注視したいものです。

※暑熱順化・・・暑さに慣れて発汗量や汗に含まれるナトリウムが少ない状態になる。また、皮膚血流量が増加し、体の熱をうまく逃がせるようになる状態。

今年から教室のエアコンが稼働しますが、子どもたちの室内外での活動に備えて、徐々に暑さに対応ができる体にしておくこと(暑熱順化)が大切です。体が暑熱順化するには1～2週間程度かかるといわれています。

【暑熱順化の方法】

- ★汗ばむ運動の習慣化
- ★湯船でじんわり汗をかく習慣



水泳学習にむけて

6月下旬から水泳学習が始まります。

後日、事前の健康調査が配信されますので、参加の可否や、配慮事項などをご入力ください。

また、耳・鼻・目・皮膚などの状態が心配なお子さんは医師に相談をするなど、コンディションを整えておく心安心です。

※耳鼻科検診で「耳垢栓塞」があったお子さんは、水泳学習による悪化を防ぐため、水泳学習前に受診されることをおすすめします。



健康診断結果

お知らせ済みのもの

視力検査、聴力検査
耳鼻科検診、眼科検診

所見がない場合は、個別のご連絡はありません。
ご不明な点がございましたらお問い合わせください。



子どもたちの動きが活発になって学校内外での怪我が増えています。周りをよく見た行動を指導しています。
ご家庭でも注意喚起をお願いします。

6月に「怪我について」昼放送でお話をします。



5/25号
児童むけ

あたたかくなって、けがが増えて
きました。6月にお昼の放送で最近
多いけがについてお話をします。
今回の保健だよりでは、**歯や口の**
けがについてお伝えします。

6月の保健目標

「けがに気をつけよう」



は くち お ばめん 歯や口のけがが、起きやすい場面は？

で あい がしら
出会い頭や
よそみでぶつかる



ぼーるなどが
ぶつかる



ひとのかさや、
もちものなどが
ぶつかる



きけん よそく
危険が予測できていないとき
があぶない!

ころんでくち
ぶつける



こうえん で ゆうぐ
公園で遊具
などにぶつける



ぞうきん
雑巾がけで
つんのめる



は くち 歯や口のけがをしたときは？

➔ 必ず先生や大人に言う。歯や口の中が大丈夫かを確認する必要があります。

- ① 歯が欠けた、ぬけた部分があれば拾う。
- ② 歯の専用の保存液か牛乳に入れる。
(学校では歯の保存液に入れます)
- ③ できるだけ早く歯医者さんへ行く。



けんこうしんだん
健康診断

こんご にようけんさ し かけんしん ないかけんしん ねんせい
今後は尿検査、歯科検診、内科検診(1~3年生・すずかけ)
があります。検診の受けかたは教室でお話があります。



いつも受け方が立派で、助かっています!