

ほけんだより

令和8年7月24日

No. 5

札幌市立豊園小学校



裏面
児童向け

1学期の保健室の様子から



教室のエアコンが嬉しい一学期でした。適宜換気を行いながら、熱中症対策をしていましたが、涼しくて快適と感じるお子さんから、少し肌寒さを訴えるお子さんまで、体感にはやはり個人差があるようでした。

長い夏休みをどうか安全に過ごし、2学期を元気にお迎えください。

【怪我】 約427件

打撲、擦過傷、捻挫 など



活発に運動する中休み、体育、そして登下校時の怪我が目立ちました。受診を要する怪我が10件ほどあり、顔面、歯、目の怪我が多くをしめました。

スポーツ振興センター災害給付の書類を受け取っている方は随時、学校への提出をお願いいたします。

【不調】 約235件

頭痛、腹痛、気持ちが悪い など



ここ数年の1学期より100件以上減少していてちょっと驚きました。

特に6月以降の暑さ由来による不調が激減していたのは、やはりエアコンによる教室環境の変化が大きいと感じています。

4月から5月にかけては、緊張や不安に関連すると思われる来室もありました。

2学期明けも、体と気持ちの様子に気を配りながら対応をしていきます。



夏休み中は、ゲームやSNSなどのメディアの使用が長くなりがちです。運動量が減るお子さんも多くなります。メディアコントロールについて、児童向けのものを裏面に掲載をしました。

その日の天候や、お子さんの体調を考慮したうえで、熱中症に十分留意しつつ外遊びをさせたいものです。

外遊びのメリット

★暑熱順化された体の維持

★近視抑制効果

★体内時計のリセット



7/24号
児童むけ

夏休みはたくさん体を動かしたり、普段できないことをしたりして元気に過ごしてください！
2学期に会えるのを楽しみにしています。

7・8月の保健目標

「夏を元気にすごそう」



なつやす

夏休みの“メディアコントロール”

夏休みは、たくさん時間がありますが、もし・・・メディアに費やす時間がその分たくさん増えてしまうとしたら、ちょっともったいないですね。



「メディアコントロール」とは？

➡ゲームやYouTube、スマホなどと上手につきあうための作戦。
自分の生活や体を守ることにもつながります。

メディアを長時間使う習慣があると…



脳が休まらない
眠りが浅くなる



頭痛や首の痛み
眼精疲労、体がすっきりしない



視力が低下



大切な時間がなくなっていく…
♡家族とすごす時間
♡いろんなことができる時間

じょうずにつきあう作戦は？

メディアをコントロールする側＝「ボス」になりましょう！



たとえは

1. 時間を決める

ゲームやYouTube、自分なら「一日〇分」まで？

2. 使わない時間帯を作る

〇時～〇時の間は使わないで、△△△（他のこと）をしようかな！など

3. 夏休みにトライしたいことに目を向けてみる

時間があると、いろいろなことができますね！

どうしたらボスになれるそうか、時間やタイミングをどう工夫するかなど、自分に合う方法をおうちの人と相談すると良いですね！