

ほけんだより

令和8年9月24日

No. 7

札幌市立豊園小学校



裏面
児童向け



気温変化の大きいなか、体育発表会の練習を頑張ってきた子どもたちです。疲れが出ているお子さんもありますので、休日で体調が整いますよう、ご配慮をお願いいたします。

【感染症の状況】

☆インフルエンザは、本校ではまだ出ていませんが、**熱・おなかの風邪の人**が微増しています。(近隣校ではインフルエンザ等での学級閉鎖が発生しています)

☆**全市的にインフルエンザの感染者が増加中**です。

☆コロナ・手足口病も全市的にいまだ多い状況です。

【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、
かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで



二計測が10/8にあります

- 4月同様、**通常の服装**。→その分、**体重を100g減らします**。
靴下は着用のまま。
(極端に重い服や、外用の上着は脱ぎます)

トレーナー、
パーカーや
長ズボンな
どでOK!

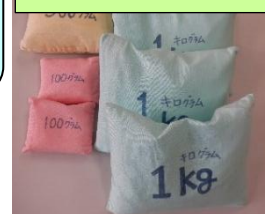
頭頂部や
後頭部で
髪を結ば
ないよう
ご協力く
ださい。

保健の動画放送「体の成長」を前日に行います。

☆成長するとはどういうことか

☆個人差/プライバシー、体に良い生活 等の内容です。

子どもたちが体験的に
学べる「成長実感グッズ」



子どもの「目の健康」

札幌市の統計では、市内小学生の4人に1人が視力1.0以下となっています。1・2年生でも2割前後、3年生以上では3割を超える子どもが1.0以下と低年齢化が進み、今や国民的な健康課題のひとつとなっています。将来の目の健康を考えるうえで、児童期からの日常生活の配慮とともに、近視進行に抑制効果のある外遊びや、定期的な眼科でのチェック・相談が大切だと感じます。



9/24号
児童むけ

たいいくはっぴようかい れんしゅう
体育発表会の練習をがんばって
きたみなさん。疲れは出ていま
せんか？早めに寝て元気を取りも
どしましょう！
こんかい きんし
今回は近視について知り、目の
けんこう かんが
健康について考えてみましょう。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」



いきなりですが、クイズです！！

がんきゅう

じょうたい

きんし

眼球がどういう状態になったら、近視に
なりやすいのでしょうか？



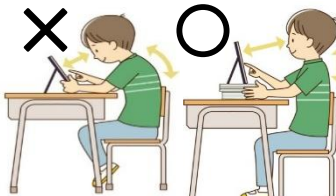
こた たんにん せんせい つた
➡答えは、担任の先生からお伝えしてもらいます。

め まも

目を守るために、できることは??



め がめん
目と画面とのきより



30cm離す！
せなか
背中がピン！

しせい
姿勢はどうですか？目と近い作業は
がんきゅう おくゆ
眼球の奥行きがのびやすくなります。



め きゅう
目の休けい



「30分毎に20秒」
とおく
遠くを見よう

とおく
遠くを見るとがんきゅう きんちよう
眼球の緊張をリセッ
トできます。タブレットの授業やゲー
ムの時など休けいはとれていますか？



そと かつどう
外での活動



ひかげ
白陰でもOK

じかん
2時間くらいの外での活動でがんきゅう
のびるのを防ぐ。太陽光にはがんきゅう
のびをおさえる作用があります。



み き
見えにくさに気づいたら



がんか
眼科でみてもらったりほけんしつ しりよく
保健室でも視力を
チェックしたりすることができます。
き
気になる時は声をかけてください。