



えがお



令和7年9月30日
札幌市立月寒東小学校
保健だより No.7

もうすぐ運動会！

今週末は運動会があります。たくさん練習を重ねてきた成果が発揮できるように、今からしっかりと準備をして万全な状態で運動会を迎えましょう。

体調

運動会の練習中や練習後に「具合が悪い…」と保健室に来室する児童には寝不足や朝食が十分でないケースがちらほら。

睡眠・朝食は日中元気に活動するために必ずとるようにしましょう！



練習量の増加、緊張、気候の変化、風邪症状の流行など
疲れのもとがたくさん！

爪を切ろう

自分がケガをしないため・相手にケガをさせないために手・足のつめを切っておきましょう。

【つめ切りのサイン】

手のひらから指先を見て
つめの先が出ていませんか



今年から新しい競技が増え「つかむ」「引っ張る」など爪に力がかかる機会が増えています。



風邪症状多いです



運動会の練習真っ最中ですが、現在風邪症状による欠席者数・来室者数が多い状態が続いています。気温が下がったと同時に喉の痛み、頭痛、発熱、倦怠感などの症状での欠席・保健室来室が多くみられるようになりました。幼児の頃と比べて免疫力や体力がついた小学生のお子さんは、風邪にかかってもはっきり発熱せず、風邪症状が長引くパターンが多いように見受けられます。



授業を受けられない程度の症状・倦怠感がある

保健室で1時間（保健室で休養できる目安の時間）休養したが、**症状が改善しなかった**
給食を食べることができない

熱がなくても…
こんな時早退の判断をすることがあります



こぼれ話

保健室に来室した児童に問診すると、



「朝から具合悪かったけどおうちの人に言えなかった…」

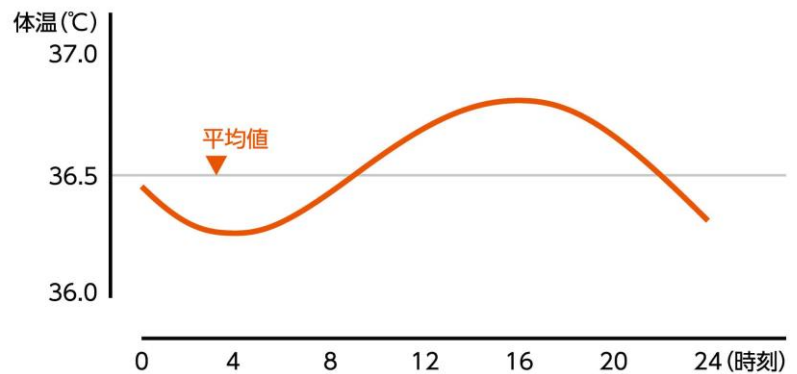
「朝、熱があった…」

という声もたまに耳にします。忙しい時間ではありますが、学校に送り出す前にご家庭での健康観察・検温のご協力をお願いします。

体温は一日で変化します

人には朝・昼・夜と、24 時間単位の体温リズム（概日リズム）があり、一般的に朝がもっとも低く、夕方にかけて徐々に上がって行き、夜にかけて徐々にまた下がっていきます。※1 日の体温の差は個人差がありますがほぼ 1℃以内です。

自宅で朝熱を測った際「ちょっと高めかも？」となった場合、体温リズムでは体温が低めに推移する時間のため、**日中さらに熱が上がる可能性があります**。他の風邪症状の有無なども踏まえて慎重に健康観察を行いましょう。



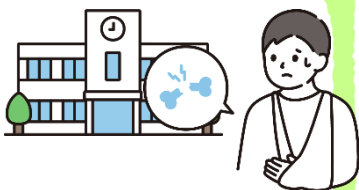
ご存知ですか？

スポーツ振興センター

札幌市では、学校に通うお子さんに「独立行政法人スポーツ振興センター共済給付金制度」（以下スポーツ振興センター）という保険制度に加入をしていただき、学校管理下（登下校中を含めた学校での活動）で起こったケガで病院を受診した際の保険適応内の治療費等を補償する対応を行っています。「体育の授業でケガをした」「休み時間中にケガをした」などで病院にかかった際は保健室へお知らせください。

大まかな

共済給付金の申請の流れ



学校でのケガで受診する・しただご連絡を受けてスポーツ振興センターの申請に必要な諸用紙をお渡しします。



病院窓口・保護者の方が書類に必要事項を記入し、学校に提出します。



窓口で払ったお金＋診療報酬請求点数の1割分が保護者指定の口座に振り込まれます。

★補償を受ける際の条件

- ・学校管理下（登下校中を含めた学校での活動）でのケガである
- ・保険適応の治療のケガである
- ・診療報酬請求点数が 500 点以上（3 割負担の場合で 1500 円以上）のケガである
- ・別の保険制度を利用していないケガである