



令和8年5月25日
札幌市立月寒東小学校
保健だより No.3

運動会まであと少し

体調管理

運動会は5日間学校に登校した後の土曜開催になるため、平日の学校や習い事での疲れがたまりやすい状態になります。

お子さんが元気に見えても、緊張やテンションの高い状態が続いていることもあるかもしれません。

今週1週間かけて十分な睡眠・朝食を必ずとるようにしましょう！

服装

運動会中は4時間近く外で過ごすことになります。運動量や日差しで暑くなることも、風や汗の冷えで寒くなることもどちらも想定されます。

パーカーなどの着脱できるものや、ウィンドブレーカーなど風を通さないものを活用しましょう。



運動会本番に向けてみんな練習を頑張っています。

当日も日頃の成果が発揮できるよう、たくさんの応援をよろしくお願いします！

6月15日(月)、16日(火)は歯科検診があります。

15日(月)：1～3年、わかば 16日(火)：4～6年

虫歯の有無、歯並びの状態、歯肉・歯垢の状態、歯の生え変わりの状態をみます。



虫歯、歯並び、子どもの歯が抜けずに大人の歯が生えている等…気になる状態はありませんか？



○**検診当日の朝は必ず食後に歯磨きをして登校してください。**

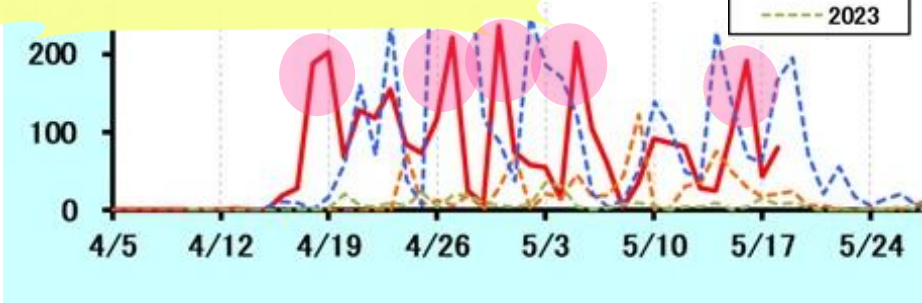
★小学生は歯の生え変わりが続けて起こる時期のため、口腔環境が変化しやすいです。検診の結果を確認し、必要に応じて治療・定期健診を受けましょう。

シラカバ花粉が大量に飛散しています

昨年の猛暑や長い日照時間の関係で、今年度は例年に比べてシラカバ花粉の飛散量が大幅に増加しています。保健室にも目のかゆみや鼻水・くしゃみの症状を訴える児童が5月中多くいました。シラカバ花粉のピーク自体は6月初旬で終わりを迎えるので、症状が辛い方はあと少しの辛抱です。

札幌で観測されたシラカバ花粉の飛散量

昨年(2025年)に比べて
飛散量の増加する日数が多い!



今シーズンに症状が初めて出たり、強く出たりお子さんは来年以降も症状が繰り返すかもしれません。必要に応じて受診を検討しましょう。

爪を自分で切ってみよう



保健室に「爪が割れちゃいました」と来室するお子さんがよくいます。お子さんの小さい手では、爪が長くなりやすかったり割れやすかったりケアが多く必要です。はさみなどの刃物を単独で使いなれてきたお子さんは、自分で爪が切れるようになるるとすぐにケガ予防ができるのでおすすめです。(保護者の負担も減りますよ)

まずは足の爪から

切る時は
丸く切らないように

細かいところは
爪やすいを使おう



【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

