



令和8年7月21日
札幌市立月寒東小学校
保健だより No.5

夏休みが近づいてきました。1学期は新しいクラスでのスタートや運動会など慌ただしく感じることも多かったかもしれませんが、心も体も健康に過ごすことができましたでしょうか。また健康診断を中心に学校保健活動において様々な御理解と御協力をいただきありがとうございました。よい夏休みをお過ごしください。

夏休みこんなことに気を付けて

夏休みの前からお子さんと一緒に相談しておきましょう！



はやね はやあ
**早寝・早起きを
つづけよう**



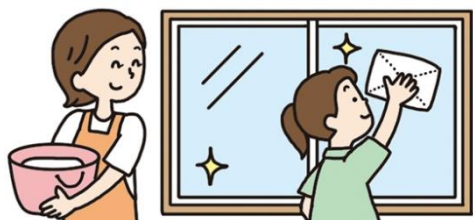
しょく
**3食しっかりとる
(おやつはひかえめに)**



じこ じけん
**事故や事件に
ちゅうい
注意しよう**



うんどう
**おてつだいや運動で
うご
からだを動かそう**



つめ
**冷たいものの
ちゅうい
とりすぎに注意！**



でんしききるい
**電子機器類は
き つか
ルールを決めて使おう**



大きな病気(入院など)や大きなケガがあった際は
学校へお知らせください。

2学期に皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています！





保健室からのお知らせ



6年生の保護者の方へ

札幌市では、予防接種法に基づく定期の予防接種として、「二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種」を実施しています。札幌市内約 300 カ所の実施医療機関で予防接種を受けられます。料金は無料です。対象年齢は、11歳及び12歳の児童です。

詳細につきましては、本日お配りした「二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ」をよくお読みください。

医療券の発行について

7月14日付で対象の保護者あてに御案内しました。札幌市の援助を受けている御家庭で夏季休業中に次の疾病で病院に受診する場合は夏休み前に養護教諭へ御連絡ください。発行まで数日要することがありますので御了承ください。

○医療券の対象となる疾病

トラコーマ、結膜炎、白癬、疥癬、膿疱疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、う歯（むし歯）、寄生虫



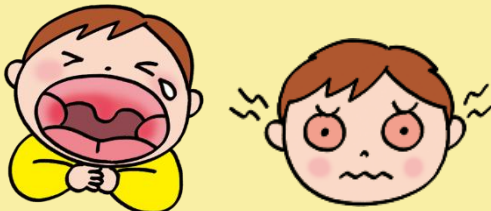
この夏注意したい感染症



アデノウイルス感染症

〈症状〉

高熱（上げ下げを繰り返す）、
喉の痛み、眼症状



〈流行状況〉

本校でもアデノウイルスによる「流行性角結膜炎（はやり目）」の報告が7月に入って数件寄せられています。

全国的な大きな流行はまだみられませんが、感染力が強く警戒が必要です。

手足口病

〈症状〉

口、手足に水疱様発疹
（発疹が潰れると痛みが出る）



今年流行しているウイルスの型はお尻に水疱が出る症状や、感染1か月後頃に爪がはがれる症状もよくみられます。

〈流行状況〉

現在東京都以南の関東・北陸・九州を中心に警報レベルの流行です。

札幌市は警報等発令されていませんが、例年感染者が増える夏を前に少しずつ感染者数が増え始めています。