

すこやか

3月号

令和8年(2026年)3月24日
札幌市立美しが丘小学校
保護者向け保健だより

保健室の1年間

令和7年度も保健行事や保健室運営にご協力いただき、ありがとうございました。

保健室の来室者は1日平均7名でした。(3月13日現在)
休み時間には身長・体重測定や、健康委員会が水飲み場の石鹸を補充する活動をしました。保健室で休んでいる人がいないことを確認し、保健室に会いに来てくれる子もいました。

来年度も子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、サポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



- 今年度、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となるけが（学校生活中のけが）は27件です。
- 対象の方で書類を受け取っていない方、書類を受け取ったが申請を希望されない方は、保健室までご連絡ください。
- 書類を受け取っていて、申請を希望される方は期限がありますので早めに学校へ提出をお願いします。

1年間の頑張りにハグを

1年間、たくさん頑張った子どもたち。
ぜひ、おすすめしたいスキンシップが「ハグ」です。

♡ハグでこんなにいいことが…♡

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ♪



♡なぜハグがいいの…？♡

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンをはじめ、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。そのことにより、呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。



ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究もあります。さらにハグをした人への愛情も深まるそうです。

新学期に向けたお願い

本日、以下の書類をお子さんに渡しました。新学期に必要な書類です。例をご確認の上記入し、始業式(4月8日)にお子さんを通じて学校へ提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 健康カード
- 健康調査
- 結核検診問診票
- 運動器健診問診票(1年生なし)



- ※保健室から保護者の方へ連絡する際に、健康カードの連絡先を参考にすることがあります。変更された場合は忘れずに訂正をお願いいたします。
- ※保健室から借りた衣服等を返却されていない方は、早めの返却をお願いいたします。