

ほけんだより

令和6年10月3日(木)

札幌市立発寒西小学校

保健室 No.7

すぐーる配信

9月中旬より、マイコプラズマ肺炎による欠席が続いています。今年は全国的に流行しているようです。発熱が続き、何度か通院するうちに診断を受けるケースが多いようです。また、近隣校では百日咳の報告も受けているとのこと。咳や発熱の症状が長引く場合には、医療機関の受診をおすすめします。

マイコプラズマ肺炎

潜伏期間：2～3週間

症状：初期は発熱、倦怠感、頭痛など。
初期症状後3～5日目で咳が出始め、解熱後も咳症状が長く続くことがある。

百日咳（出席停止）

潜伏期間：7～10日

症状：ごく普通の風邪症状から始まり、特有の咳(コンコンとせき込んだのち、ヒューという笛を吹くような音を立てて息を吸う)が続く。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 出席停止期間について



これからの時期はインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いなどの基本的な予防に加え、規則正しい生活で免疫力を高めていきましょう。

インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症と診断された場合、以下の出席停止期間について医師とご確認の上、すぐーるの欠席連絡またはお電話にてご連絡ください。

インフルエンザ

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日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症

発症した後(発熱等の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

インフルエンザ 予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。
重症化予防にも効果があります。





お子さんの様子は怎麼樣ですか？

視力低下のサイン

10月10日は「目の愛護デー」です。デジタル機器やゲームの使用について、今一度お子さんと一緒に振り返ってみてください。

また、4月に行った視力検査から時間が経っています。右記の様子が見られ、視力に心配がある場合は、保健室で視力検査をすることもできますのでご連絡ください。明らかに視力低下の様子が見られる場合は、眼科にて相談されることをおすすめします。

- ✓ 近くで見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



健康教育の紹介

9月末から今月にかけて、「心の健康」をテーマに保健指導を実施しています。今回は1・3・6年生の様子を紹介します。

1年生

「あいさつめいじんになろう」

心がこもったあいさつをすると、あいさつをした自分も、あいさつをされた相手も、一日を気持ちよく過ごせることを学びました。1年生は普段から元気いっぱいあいさつをしてくれています。素敵なあいさつを継続してくれると嬉しいです。



くらすのみんなとあいさつりしー



隣の子と怒りの温度を比べてみたい...

3年生「怒りの温度計」

事例を通して、怒りの温度や怒りの裏に隠れている感情は人それぞれであることを学びました。怒りは自然な感情ですが、怒りっぱなしは自分にとっても周りにとっても良くありません。怒りを抑える方法をみんなで出し合い、怒りをコントロールするために心がけたいことを考えました。

6年生

「自分を知って、相手を知ろう」

自分もっているリソース（人生をよりよくすることのできる資源）を考え、書き出して、友達と交流しました。リソースとは、性格や自分の強み、趣味や好きなことなどです。自信がなくなった時、自分にはリソースがたくさんあるということ思い出してほしいです。



友達の新たな一面も
知ることができました