



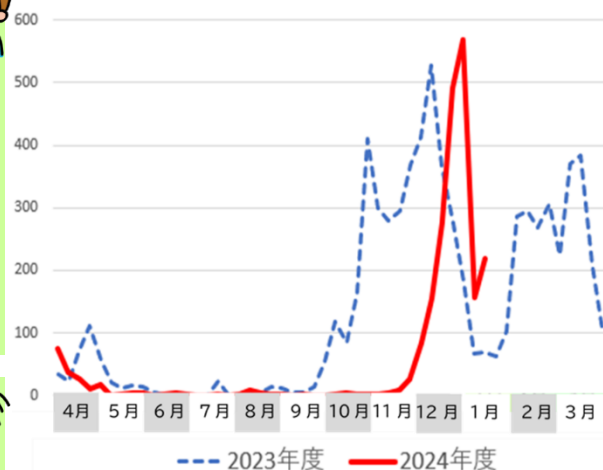
令和7年2月3日
札幌市立月寒東小学校
保健だより No.11
【児童数配付】

本年もよろしくお願いいたします

札幌市内のインフルエンザ流行状況について

札幌市が公表している豊平区のインフルエンザ報告数は右の通りです。(札幌市ホームページより)

2024年12月には全国でも記録的なインフルエンザの流行が発生しました。2025年に採取された検体にはインフルエンザB型のウイルスが検出されたという報告もあります。



本校のインフルエンザ流行状況について

本校では今年度まだすべての学級で学級閉鎖の措置は行っていませんが、同じクラス内でインフルエンザが断続的に発生していたり、突然の発熱で欠席後に病院でインフルエンザと診断されたりするケースがみられています。

引き続き予断を許さない状況が続いていますので、体調管理や健康観察に留意していきましょう。

今年度は11月末～12月にかけて爆発的に感染者数が増加しました。
(2023年度は流行開始が早い傾向でした)

全校朝会で手洗いについて指導を行いました

日常的な手洗いをより効果的にできるよう「手洗いチェッカー」というアイテムを使った実験を全児童に紹介しました。蛍光塗料を含んだジェルを塗ってから手洗いをし、ジェルの落ち残しをブラックライトで可視化できるという内容です。



水のみで
手全体を洗った

ほんやり白く見える
部分が洗い残し
↓
実際の手洗いで汚
れやウイルス
が残る部分



水のみで
手先だけを洗った



- ・石けんを使った手洗いをしないと汚れやウイルスが十分に落とせない
- ・手の洗いにくい部分や汚れが残しやすい部分は丁寧に洗う必要がある

ということを再確認し、引き続き手洗い等の感染症予防を励行していきます！



きちんとチェックしていますか？

最近保健室では爪が割れたり、二枚爪にめくれたりする症状で来室する児童が多くいます。冬に爪が割れたりめくれやすくなったりするのは乾燥の影響で爪が硬くなるためです。かなり深い部分まで爪が割れてしまい、痛々しい状態になってしまうことも…。応急手当時には指導を行っていますが、ご家庭でもこまめに爪のチェックをしてみましょう。

手のひらから見て
爪の白い部分が
見えているときは
爪切りのサインです



刃物の扱いに慣れてきた
お子さんは爪切りの使い方を
練習してみましょう
(練習するときは足の爪が
安定して切りやすくおすすめ)

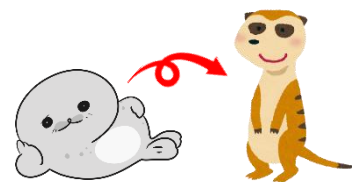


深爪になると
爪が伸びきるまで
痛みが続くため
注意しましょう



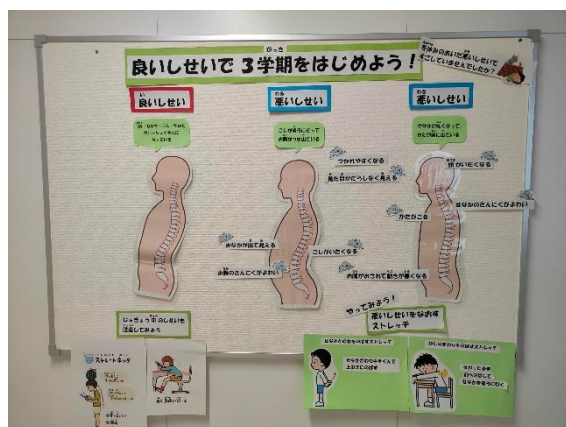
掲示物紹介

良い姿勢で3学期を迎えよう



保健室前の掲示板には、約 1 か月ごとに内容を変えながら保健に関する掲示物を貼っています。冬休み明けからは「**良い姿勢に関する掲示**」を行っています。冬休み中は家で過ごす時間が長く、姿勢を正す機会が少なかったお子さんもあるのではないのでしょうか。

近年、メディア機器の普及で前かがみの姿勢を続けて過ごす場面が増えたり、運動不足から体を支える体幹の力が弱くなったりする背景から「姿勢の悪い子ども」が多くみられるようになっていきます。全身の筋肉が硬くなったり弱くなったりすることで悪い姿勢が定着することを防ぐためには、児童期の今から正しい姿勢を心がけることがとても大切です。



壁に背中をつけて
向かいに掲示した
いい姿勢の見本と
比べることが
できます



掲示板では姿勢の悪い状態で過ごすると体の様々な部分に影響をおよぼすことを紹介し、良い姿勢が具体的にどのようなイメージか意識付けできるよう壁に背中をつけて実際に体験できる掲示を作成しました。掲示物を通して悪い姿勢にの影響を知ることや、自分で姿勢の崩れに気づき良い姿勢に直す習慣のきっかけになれば幸いです。(かくいう養護教諭もこの掲示を見るたび猫背を正すようになりました…)