



令和7年4月23日（水）第5号 札幌市立簾舞中学校

＊かぜ流行中＊
体調を崩しやすい時期です。
無理せず、早めの休養を
心がけましょう。

体調不良の人が増えています 🤒

現在、簾舞中学校では、胃腸炎、RS ウイルスの診断を受けた人がいます。また、診断はついていないものの、微熱・咳の症状を訴えて欠席・早退する人もいます。季節の変わり目・新学期が始まり疲れていることで、体調を崩しやすい時期です。意識的に休憩する時間をつくって、体調を整えていきましょう。

出席停止の基準 ご確認を！

「学校において予防すべき感染症」に罹患した場合は、法で定められている期間、出席停止の扱いとなります。病院において診断を受けた場合はすみやかに学校へお知らせください。下記に、中学生がよく罹患する主な感染症と札幌市の出席停止期間を記載します。

病 名	出席停止期間
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。
溶連菌感染症	抗生剤投与1～3日後まで（主要症状が消失するまで）

※感染性胃腸炎、RS ウイルスは札幌市で定めている「学校において予防すべき感染症」に該当しませんので、出席停止にはなりません。



本校では報告を受けていませんが、札幌市内では伝染性紅斑が流行しており、「警報レベル」となっております。どの感染症も、**基本的な感染症対策は「手洗い・うがい」**です。手洗いはできているものの、ハンカチを持ってきておらず、手が濡れたままの人が見受けられます。**毎日、きれいなハンカチを持ってくるようにしましょう！**

心とからだ、疲れはたまっていますか？

新学期が始まり、2 週間が過ぎました。きっと、新しい生活に慣れようと日々頑張っている人がたくさんいるんだろうな、と感じています。苦手と向き合ったり、時には少し無理をして頑張ることは自分を成長させるうえでとても大切なことです。でも、誰でも頑張りを続けたらエネルギー切れになることがあります。そんなときは、「休む時間」「好きなことをする時間」を大切にしてみてください。そんな時間があることで、「もう一度がんばろう！」「やってみよう！」という気持ちになれるはずです。

疲れたときのリフレッシュ法

好きな音楽を聴く



体を動かす

気持ちを書き出す



ひたすらゴロゴロする

話せる場所を大切に



勉強のこと、家族のこと、友だちのこと、自分のこと…人それぞれ悩みはちがいます。一人でじっくり考えたいという人もいると思います。でも、一人で考えても落ち込むばかり、答えがわからないというときは、一人で悩まず、話せるときに話したい人に話してみてくださいね。きっと心が軽くなるはずです。保健室でもいつでも話を聞きますよ。気軽に 2 階の保健室に来てくださいね。

保護者の皆様へ ～災害共済給付制度について～

災害共済給付制度とは、学校の管理下において発生した災害について、学校を通して日本スポーツ振興センターに申請をすることでかかった医療費に応じて災害共済給付金を受け取れる制度です。

- 学校の管理下（授業、休み時間、登下校、部活動中）のけがや病気が対象です。
- 医療費の総額が 5000 円以上（健康保険を使用した場合の自己負担額 1500 円以上）が対象です。
- 申請する場合は、学校に連絡をいただき、病院と薬局で所定の用紙に記入してもらいます。
- 申請期限は災害発生日から 2 年間です。

災害共済給付制度を申請される場合は、養護教諭の三浦までお知らせ下さい。また、すでに申請用紙をお渡ししていて申請を希望するご家庭は、保健室まで書類の提出をお願いします。