家庭数配付

ほけんだより

札幌市立有明小学校
保健室　No．７
令和８年（2026年）
11月5日（木）



11月になりました。紅葉が終わりに近づき、いよいよ雪の季節となります。

有明小学校では、有明アートウィークの制作活動が終わり、子どもたちの大作が飾られています。いろいろなアート作品があって、子どもたちの感性って素敵だなぁと思っています。

札幌市内では、インフルエンザで休校する学校が出たようです。まだまだ油断できないインフルエンザ。お出かけの際は、気を付けくださいね。

スポーツ振興センターの請求方法が変更になります



学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金の請求ができる機関があります。今年度、センターのシステム更新に伴い令和８年11月下旬から令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。

提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので「**11月20日まで**」に学校にご提出ください。

なお、令和９年１月以降は保護者の皆様が、お手持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

11月22日はスクールバンド演奏会です♪



11月22日は、いよいよスクールバンド演奏会です。1年生から6年生まで、それぞれのパートを一生懸命練習しています。子どもたちが今まで頑張ってきた成果を、大きな舞台で十分に発揮してほしいと願っています。

当日、万が一会場で体調が悪くなった時には、携帯電話にご連絡する予定ですが、他の学校の演奏中などは連絡が付かないことがあるかもしれません。その際には、当日保護者の皆さんに子どもをお迎えに来ていただく時間に、お子さんの様子をお伝えしたいと思います。当日の子どもたちの解散時間とお迎えの場所を事前にご確認ください。

お腹の調子を整えましょう

暖房が入る時期は、乾燥して意外と水分不足になりがちです。水分不足から便秘になることがあります。

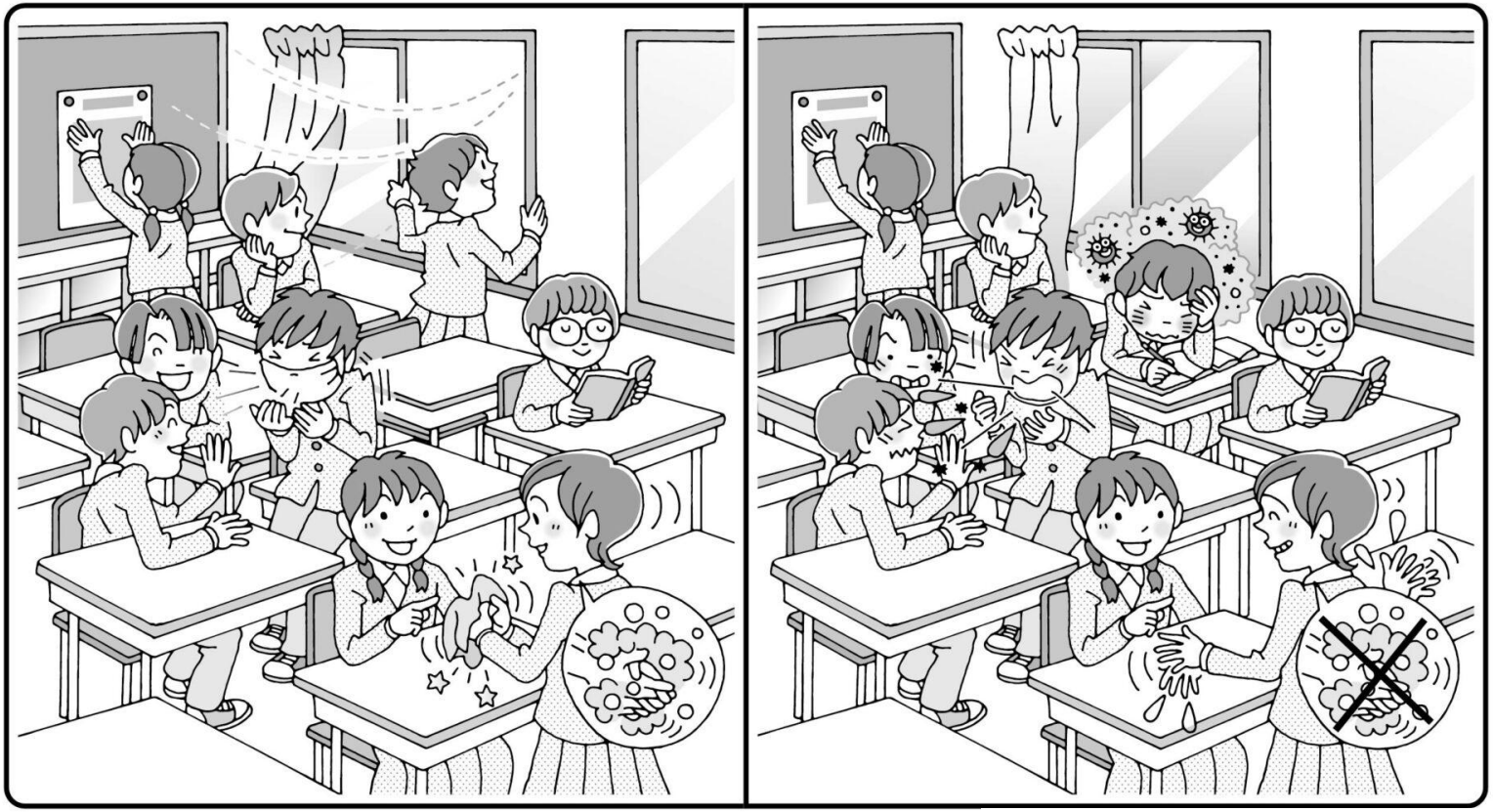
冬でも意識をして水分を摂り、お腹の調子を整えましょう。



まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

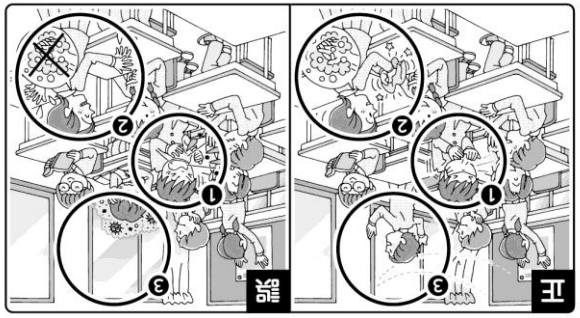
換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

＜かぜやインフルエンザを予防しよう！＞

- ☆ 手洗い・うがいをしよう！
- ☆ 夜は早く寝て、睡眠をしっかりとろう！
- ☆ 栄養のバランスよく食べよう！
- ☆ 人ごみをさけよう！
- ☆ 咳が出ている時には、マスクをしよう！
  （感染予防と、のどの保湿になります。）





こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。