児童数配付

すくすく

札幌市立茨戸小学校保健室
令和８年１１月９日　発行
NO. 18



学習発表会、応援しています！

学習発表会が近づいてきました。みなさんの歌声や楽器の音色、演技の声にも、日に日に力が入ってきていることが、ひしひしと伝わってきます。

みなさん、体調はいかがですか？学習発表会の練習が続き、楽しいと感じたり、つらいと感じたり、受け止め方や緊張の度合いは人それぞれ違うと思いますが、みんな少しずつの疲れを心や体にためているような気がします。がんばりすぎて息切れしたときは、保健室に来てホッと一息ついてもいいですよ。



インフルエンザ流行中！

10月後半から、高熱、頭痛などの症状での欠席が増え、インフルエンザA型陽性が判明するケースが続いています。１年生、４年生、６年生では、学級閉鎖を実施することになってしまいました。

学校でも、手洗いうがいをしっかり行うとともに、教室の換気をして、予防に努めているところですが、ご家庭でも手洗いうがい、睡眠と栄養をしっかりとり、季節に合った服装にするなど、インフルエンザ予防にご協力をお願いします。

また、インフルエンザに罹患した場合の出席停止期間について、裏面をご確認をお願いします。不明な点については、いつでもご連絡ください。

インフルエンザかな？と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、
何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が１～２日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

まずはインフルエンザの判定を受けなければ、治療薬が処方されません。早めの受診を！
一般的には、発熱から１２時間経過していれば、判定されやすいとされています。



熱の上がりはじめは、「**熱せん妄**」といって、うなされたり、寝ながら急に走り出したり、ウロウロ動きまわるなど、異常行動をすることがあります。

少なくとも、**発症から２日間は、お子様が一人にならないよう、ご配慮をお願いします。**

インフルエンザ

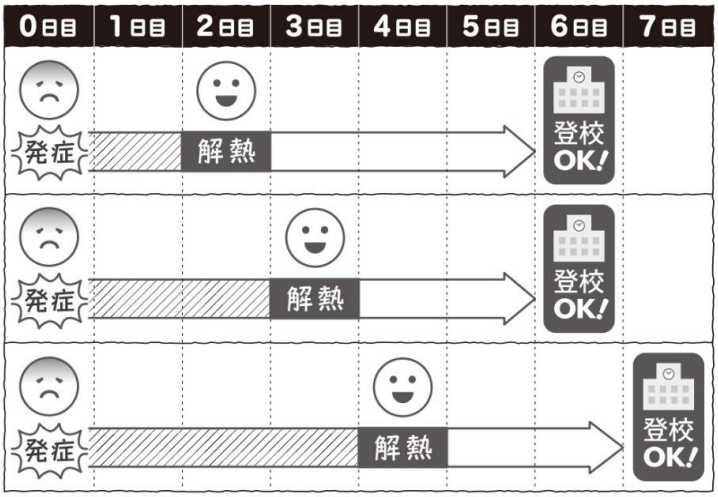
なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後５日を経過し、
かつ 解熱した後２日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能







「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、１～３日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の１日と、発熱の期間（３～５日くらい）、そして解熱後２日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも２日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後２日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、５日を経過」するまでは出席停止です。

スポーツ振興センターに関する重要なお知らせ

このたび、日本スポーツ振興センター（JSC）の「災害共済給付システム」が、令和 9 年（2027 年）1 月から新しくなります。システムリニューアルに伴い、災害共済給付金の申請手続きが一時的に停止となります。学校の管理下のけが等で医療機関を受診し、まだ学校へ提出していない書類がある場合は、**11月20日（金）まで**にご提出をお願いいたします。それ以降になりますと、令和9年1月以降のお手続きとなりますので、ご了承ください。