

ほけんだより



令和 6(2024)年 5 月 31 日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.3【HP 用】



明日はいよいよ運動会です。お子様の体調はいかがでしょう。
運動会や健康診断は、「健康」への関心を高める絶好の機会でもあります。
お子様と一緒に、学習内容や健康診断の結果を振り返り、より健康な生活を
送れるよう、生活習慣の見直しを図っていただけるとよいですね。

5月の保健室の様子から

- * インフルエンザや新型コロナウイルス感染症へのり患報告が落ち着きました。現在、最も多いのは「溶連菌感染症」で、24名の報告（5月30日時点）を受けています。登校前に、喉の痛みや微熱がある場合は、無理せず御家庭で休養していただくようお願いいたします。
- * 現在札幌市では、シラカバ花粉が飛散しており、保健室にも鼻水や目のかゆみなど、花粉症の症状を訴えるお子様が来室しています。目のかゆみには、応急手当として洗眼と保冷材等での冷却が有効です。保冷剤は皮膚を冷やしすぎないように、ペーパータオルや薄いハンカチに包み、利用してみてください。

● 「よい姿勢」について、学級指導を行いました ●



姿勢が悪いと、どうなるの？



自分の姿勢はどうか？



よい姿勢をやってみよう！

友達とチェックし合ったり、クロームブックで撮影したりしながら、自分の普段の姿勢を確認しました。
「もっとまっすぐだと思ってた！」そんな声も…。

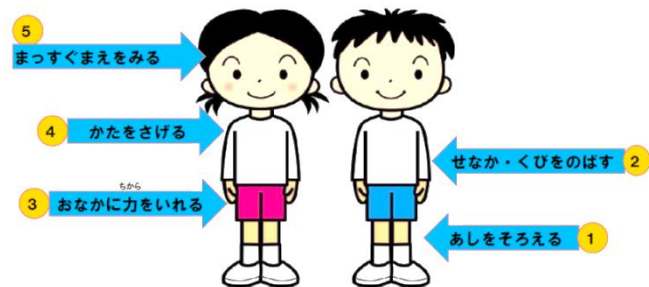
姿勢が悪いと、**骨や筋肉の成長**が妨げられたり、**胃腸のはたらき**が悪くなったりします。また、**視力低下**への影響も、見逃せません。

一方、よい姿勢でいると、**集中力**が続きやすくなり、**見た目の印象**も素敵なものになります。
最初はつらく感じる「よい姿勢」。

継続することで、**からだ**が慣れていきます

御家庭でもお声がけいただけますと幸いです。

よいしせいで たつ



よいしせいで すわる

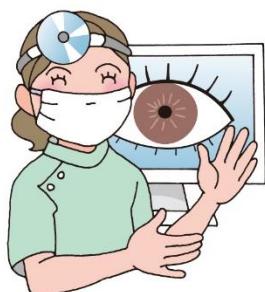


視力検査の結果が



のお子様には、受診をおすすめしています

※各健康診断の結果、お知らせ事項のあるお子様には「黄色いお知らせ用紙」をお渡ししました。



どうして受診が必要なの？

子どもの視力が完成するのは6～8歳頃。学校の視力検査では、**学校生活に支障のない見え方かどうか**、検査しています。下記の図は、視力検査結果 ABCD ごとの見え方についてまとめたものです。

A	B	C	D
1.0 以上	0.9～0.7	0.6～0.3	0.2 以下
			

1番後ろの席からでも
黒板の文字は
よく見えています

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めますが
注意が必要です

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです

前の席でも黒板の
見え方は十分
とはいえません

B 以下の場合、学校での学習活動に影響がある場合や、**屈折異常**などが見つかると場合があります。放置すると、目が疲れやすくなり、**頭痛や集中力の低下**を引き起こしたり、**将来の眼疾患リスク**が高まったりするといわれています。眼科を受診し、「見えにくさ」の原因を確かめることが重要です。

どんなことに気を付けたらいいの？

「見えにくさ」のサインがあるときも、 受診しましょう

- ・物を見るとき、目を細めてしまう
- ・テレビやゲームなどの画面に近寄ってしまう
- ・本や教科書を読むとき、顔を近づけてしまう
- ・顔を傾けて見るくせがある

むむむ…？



目の健康のため生活で注意すること：

- ・画面を見るときは、**30cm**以上離して**30分**ごとに**30秒以上**遠くをみる
- ・部屋や画面の明るさを確認する
- ・外遊びの時間をつくる

今は目を休めようっと



内科検診があります

6/5(水)：2・4年生

6/6(木)：1・6年生

6/7(金)：ひまわり、3・5年生

- * 検診時は、男女とも**薄手のTシャツ**など**1枚着用**した服装です。女子は薄手の下着着用可です。
(厚手の服や重ね着は、心臓の音が聞こえにくいいため、服の中に聴診器を当てる場合があります)
- * シャツの裾をめぐりあげることができるようにして、長い髪は結ぶなど工夫してください。
- * 運動器健診問診票にて「気になる点がある」と記入したお子さんについて、確認します。

次ページに、出席停止の対象となる【学校感染症】の一覧を掲載しています。記載されている感染症以外でも、医師による休養の指示がある場合は、御家庭で休養をお願いします。

下記の学校感染症で学校を休む必要があると診断された場合は「出席停止」となります。必ず学校へお知らせください。医師の指示に従い決められた期間は療養に努めてください。

<札幌市の出席停止期間の基準>

令和5年4月一部改正

	病 名		出 席 停 止 期 間	潜伏期間
第 2 種 の 感染症	インフルエンザ ※ 特定鳥インフルエンザ及 び新型インフルエンザ等感染 症を除く。		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（幼児にあっては、3 日）を経過するまで	1 ～ 4 日
	百 日 咳		特有の咳が消失するまで 又は 5 日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで	5～21 日
	麻 し ん		解熱した後 3 日を経過するまで	7～18 日
	流 行 性 耳 下 腺 炎		耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹 が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	12～25 日
	風 し ん		発しんが消失するまで	14～23 日
	水 痘		発しんが痂皮化するまで	10～21 日
	咽 頭 結 膜 熱※		主要症状が消退した後 2 日を経過するまで ※ アデノウイルス感染症と診断された場合は、咽頭結膜熱のり患 が疑われるため、出席停止とすることができる。	2～14 日
	結 核		感染のおそれがないと認めるまで	
	髄 膜 炎 菌 性 髄 膜 炎		病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで	1～10 日
	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 ※ 「症状が軽快」とは「解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器 症状が改善傾向になること」により判断すること。	1～14 日
第 3 種 の 感染症	腸 管 出 血 性 大 腸 菌 感 染 症		病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認 めるまで	10 時間～6 日
	流 行 性 角 結 膜 炎			2～14 日
	急性出血性結膜炎			1 ～ 3 日
	コ レ ラ			数 時 間 ～ 5 日
	細 菌 性 赤 痢			1 ～ 7 日
	腸 チ フ ス ・ パ ラ チ フ ス			3～60 日
	その他の 感染症 札幌市	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）	2 ～ 5 日
		手 足 口 病	全身状態が悪い期間（全身状態がよければ登校可）	3 ～ 6 日
		ヘルパン ギ ー ナ	全身状態が悪い期間（全身状態がよければ登校可）	3 ～ 6 日