

ほけんだより

令和 8(2026)年9月30日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.7【HP 用】



2学期が始まって1ヵ月が経ちましたが、まだ心や体の調子が落ち着かない様子のお子さんも見られます。

夏休みから学校生活への切り替えには、少し時間がかかることもあります。学校でも丁寧な健康観察を心がけますので、御家庭でも休養の時間やお子さんとお話をする時間を大切にいただければと思います。

札幌市内でインフルエンザが流行しています

昨年度よりも更に早い流行となっており、今後もしばらく警戒が必要です。

始業前に不調を訴えて保健室に来室するお子さんもいます。登校前、健康観察や体温の確認をお願いします。発熱がなくても、体調がすぐれない時は家庭で休養し経過観察をおすすめします。

○インフルエンザ

【症状】 急な発熱、咳、喉の痛み、頭痛、関節痛、悪寒

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 1～2 日（感染力は症状が出る 1 日前から、発症後 5～7 日程度まで）

○インフルエンザ出席停止期間 「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで」

例	発症日	発症後(5 日間経過するまでは登校不可)						
発症後 2 日目に 解熱	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校不可	 登校可能	
発症後 4 日目に 解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	 登校可能

インフルエンザを予防するためには

1 手洗い・うがいを しっかりしよう



外から帰ったとき、食事の前などは、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。うがいも忘れずにしましょう。

2 体調が悪いときは 無理をしない



発熱や強いだるさなど、いつもと違う症状があるときは、無理に登校せず、早めに休みましょう。

3 咳やくしゃみが出るときは 周りへの配慮を



マスクや咳エチケットを心がけましょう。

4 しっかり休んで、 体調を整える



睡眠・食事・水分補給を大切にしましょう。

10月10日は目の愛護デー あいご めめ

「10」を横にして見ると…  人の眉毛と目に見えることから10月10日は目の愛護デーと言われています。改めて目の健康について考え、目を大切にしていきましょう。

～子どもの近視について～

近年、子どもたちの近視発症の低年齢化や進行速度の増大が懸念されています。

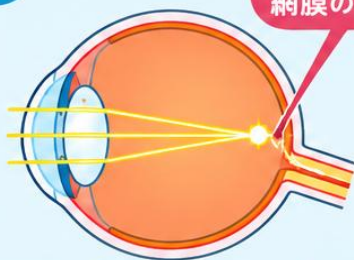
近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの目の病気リスクが高まることが明らかとなっています。子どもたちの見え方を守っていくためにも、子ども時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが、非常に重要です。

近視とは？

遠くの見えにくくなる目の状態です。



遠く…ぼやける



(目が長くなっている)

低年齢で近視になればなるほど、その後強い近視になりやすくなります。

近視が進むと…

遠くが見えにくい



黒板・標識・景色など

目が疲れやすい



頭痛や肩こりの原因になることも

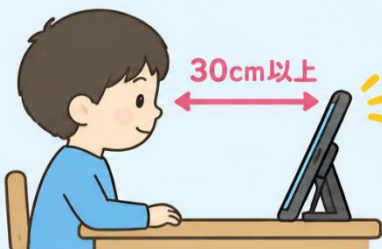
将来、目の病気のリスクが高まる



網膜はく離・緑内障などにつながることも

👁️ 近視を防ぐためにできること 🌟

1 画面と目は30cm以上はなす



2 30分に1回は20秒以上、遠くを見る



3 外で過ごす時間を増やす



視力B以下のお子さんは一度受診をおすすめします

4月の健康診断後に、受診が必要なお子さんには「結果のお知らせ(黄色の紙)」をお渡ししています。異常がないように見えても、近視や遠視、乱視などの屈折異常が隠れている場合もあります。

屈折異常の有無を知り、正しい治療を受けることで、お子さんが健康に毎日を過ごすことにつながります。まだ受診がお済みでない場合は受診の検討をお願いいたします。

*他の健康診断についても同様に「結果のお知らせ」が配布された場合は、受診をおすすめします。