

ほけんだより



令和8(2026)年10月30日
札幌市立中央小学校保健室
NO.8【HP用】

朝晩の冷え込みが強まり、色づいた木々が美しい時期となりました。体調管理や感染症の流行を案じる日々をお過ごしのことと思います。

寒さや空気の乾燥がすすむに伴って、免疫力が弱まり、体調を崩しやすくなります。気温に応じた服装を心がけ、睡眠や休養をしっかりととり、感染症にかかりにくい体づくりをしていきましょう。



インフルエンザ流行期です ～手洗い 換気 咳エチケット～

今シーズンは9月に流行が始まり、札幌市では10月9日に注意報がでています。今後もしばらく警戒が必要です。本校の最近の様子では、特定の学年によらず全校的にり患者がみられます。

インフルエンザは蔓延のスピードが比較的に早いので、り患者が急増した際は、学級閉鎖等の措置をとり、蔓延防止に努めてまいります。

【本校の学級閉鎖：今シーズン】

- ① 9月30日～10月2日 5の5
- ② 10月2日～10月4日 5の2



登校前、健康観察や体温の確認をお願いします

症状が出る約1日前からウィルスが排出され始め、発症当日～2日目頃に感染力が最も高くなります。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。

※10月に報告を受けた他の感染症：溶連菌感染症、コロナウィルス感染症、感染性胃腸炎

「感染症の予防」の指導を行いました

感染症にかからない、広げないための生活の仕方を確認する機会として、「かぜにまけない げんき大きくせん」の指導を全校朝会（オンライン）時に実施しました。毎日、続けて予防に取り組むことで、自分の健康を守り、周りの人の健康を守ることもつながっていきます。御家庭でも、さらに声掛けしていただき、感染症を予防していきましょう。

かからないために

ウィルスを
なくす



手洗いの 効果で なくす

ひろげない



咳エチケットが ひろがることを とめる

まけない



マスク 咳エチケットで 強い体をつくる

まいにち つづけて

マスク



かんき



せきエチケ
ット



てあらひ



たべる



ねる



うごく



2027年1月～

スポーツ振興センター災害給付金申請の方法がわかります

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、日本スポーツ振興センターより災害共済給付金が支給されます（加入者のみ）。この度、振興センターのシステム更新に伴い、現行の申請方法の変更が予定されています。詳しくは、12月以降にお知らせいたします。

【提出予定の書類は、早めの提出にご協力ください】

令和8年11月下旬～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、遅くとも11月17日（水）までに提出をお願いします。申請は、ひと月毎ごとに行いますので、療養終了時にまとめて提出でなくても提出可能です。

変更される点（予定）



1. 保護者の方の給付申請方法

- **現行システム**： 学校から受け取った申請書類に記入し、学校へ提出。
- **新システム**： スマートフォン等で書類を撮影し、画像をアップロードして申請。
（提出データは学校でも確認します。）

2. 申請書類の様式

- **現行システム**： 従来の指定紙様式。
- **新システム**： 二次元コード等が含まれる新様式へ改正 ※本校ではすでに更新済

いのちの学習の実施について



体や心の成長を知り、命の大切さ、尊さを考える学習として、発達段階に応じ学年ごとの題材で実施しています。

【1年生】じぶんだけのたいせつなところ

水着で隠れる部分は人に見せたり触らせたりしないことを確認し、大切にする方法を考えました。※7月実施済

【2年生】おへそのひみつ

「おへそはどうしてあるのかな」を考えることから、おうちの人の愛情やつながっている命に気付くことができるようにします。

【3年生】いのちのたん生と成長

いのちの始まりから、これまでの成長を知り、家族や周りの人の支えにも気付くことができるようにします。

【4年生】命のバトン

自分の命には多くの人の命がかかわり、受け継がれていくことに気付くことができるようにします。

【5年生】私が赤ちゃんだった時

赤ちゃん抱っこ、妊婦体験を通して、母子のつながりや家族の支えを知り、自他を大切にすることができるようにします。

【6年生】おたがいを大切にするかかわり方

自分にも相手にも心と体の境界線“バウンダリー”があることを知り、おたがいを大切に
するかかわり方について考えます。