



令和8年(2026年)10月2日 札幌市立白楊小学校 保健室

朝晩の風がひんやりと感じられ、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするのにも快適な季節になりました。旬の食べものがおいしい「食欲の秋」でもありますね。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からリフレッシュしたいですね。さて、今年はインフルエンザ流行期を早く迎えています。感染対策の基本は、うがいや手あらいをしっかりとすることです。また、こまめな換気も重要です。



「インフルエンザ」と「かぜ」のちがい

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	強い寒気、頭痛、 関節・筋肉の痛み →全身症状	くしゃみ、鼻水、のどの痛み →局所症状
進み方	急激	ゆっくり
発熱	38.0℃以上の高熱	37.0℃～38.0℃未満の熱
感染力	強い	強くない

インフルエンザの症状は重く、進行も早いです。初期症状を早めに察知し、必要に応じて医師の診察を受けることが重症化や周囲への感染拡大を防ぎます。

寒暖差に負けないように…

衣服の調節をしよう

朝や夕方は肌寒くても、昼間は太陽が出て暖かくなるなど、1日での気温の差(寒暖差)が大きい時期です。

★脱ぎ着しやすい服装をしよう

パーカーやカーディガンなど、自分で脱いだり

羽織ったりして体温調節できる服が便利です。

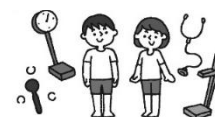
★汗をかいたらそのままにしないようにしよう

汗をかいた後、そのままにしまうと体が冷えて風邪をひきやすくなります。タオルやハンカチで早めに拭きとるようにしましょう。



健康診断

10月の予定



各健康診断の前に、ほけんだよりで詳細をご連絡します。

身体計測 (全学年)

今年度2回目の計測です。4月から、どれくらい成長したでしょうか。計測の結果は、用紙に記入して、ご家庭へお知らせします。

10/7(水)

ひまわり学級
(全学年)、
1、2、3年生

10/8(木)

4、5、6年生

心臓検診

心臓の異常や疾患を早期に発見するため、小学校では1年生を対象に検査技師が行います。

10/27(火)

ひまわり学級(1年生)、
1年生



目にやさしい生活ができていますか？

10月10日は目の愛護デーです。私たちは毎日何気なく目を使っていますが、気を付けて生活しないと、さまざまなトラブルをまねいてしまうことがあります。改めて、普段の生活を見直してみましょう。

目にやさしい生活チェックリスト



「はい」はいくつあるかな？
ぜんぶ「はい」にできたら、素晴らしいです！



1. テレビやゲームをする時間を決めている。 ☐
2. テレビからは2メートル（手を広げたお友達二人分くらい）
はなれてみている。 ☐
3. テレビゲームは、30分やったら10分 休けいしている。 ☐
4. 夜 机 に向かうときは、部屋の電気と机の電気を両方つけている。 ☐
5. ノートから30センチくらい目をはなして勉強している。 ☐
6. すききらいしないで、なんでも食べている。 ☐
7. ねっころがって本を読まないようにしている。 ☐
8. 前がみは、目にかからないように短く切ったりとめたりしている。 ☐
9. 目にゴミが入ったときは、こすらずに水で流している。 ☐
10. 人の顔の前に、あぶないものを出さないよう気をつけている。 ☐



目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！



【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける



タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



勉強のあとは… 目のたいそうをやってみよう！



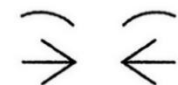
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く