のびのび



令和８年１１月４日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより
＊お子さんと一緒にお読み下さい＊

先月は発寒東小学校にもインフルエンザ流行の波が押し寄せ、複数の学級で学級閉鎖措置を取ることになりました。今回のインフルエンザは「高熱（初めは37.5℃程度でじわじわ上がることも）」「解熱後長引く咳」「腹痛・下痢」が多いようです。市内もインフルエンザ注意報が引き続き出ていますので、体調の変化にご留意ください。



あれ？おかしいな、いつもと違う…と思ったら！



高熱などの症状がある場合、病院を受診しましょう。発症後 48 時間以内であれば抗インフルエンザ薬（タミフルやイナビル等）の効果が期待できます。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6～12 時間以上経過した時点で受診される事をお勧めします。受診後は、水分補給をしながらゆっくり休養しましょう。

インフルエンザにかかった場合は、学校をお休みし、家で安静にすることが大切です。出席停止期間は「発症日を０日とし、発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで」となっています。登校できるのは、最短でも発症後６日目となります。（下表参照）

インフルエンザの出席停止期間

原則　発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※異常行動にも注意

インフルエンザにかかったときは、飛び降り等の異常行動をおこすおそれがあります。少なくとも発熱から２日間は、異常行動に気を付け、転落等の事故防止対策を講じてください。

例えば、「窓に格子がある部屋、ベランダに面していない部屋、一戸建てなら１階など、子どもを寝かせる場所を選ぶ」「各部屋の窓や玄関を施錠する」などです。

＜異常行動の例＞
- 突然立ち上がって部屋から出ようとする
- 人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す
- 変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る

洗い残しの多いところは？



子どもの発熱 Q&A

Q 体は冷やす？　温める？



熱の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

システム更新に伴い 11 月下旬～令和９年１月まで請求ができません

学校管理下においてケガが発生した場合、災害共済給付金の請求ができますが、この度センターのシステム更新があり、11 月下旬～令和９年１月まで請求手続き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、学校でシステム登録を行う必要がありますので、11 月 20 日(金)までに学校にご提出ください。

なお、令和９年１月以降は、保護者のみなさまがお持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは 12 月以降に改めてお知らせいたします。