

ほけんだより

令和8年(2026年)9月9日
札幌市立発寒南小学校 保健室

急に秋らしい気候になり、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期かと思えます。

朝晩と日中の気温差が激しく、肌寒い日は特に、学校でも寒気を訴えて保健室に来る子の姿が多数見られていました。

気候に合わせて調整できるように、脱いだり着たりがしやすい服装をご準備していただくことをおすすめします。



7・8月の保健室

【7月】

○外科	142名
○内科	91名
○相談・その他	10名

【8月】

○外科	21名
○内科	11名
○相談・その他	3名

感染性胃腸炎について



9月に入ってから、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢などの胃腸炎の症状で保健室に来室したり、欠席したりする子が増えています。胃腸炎の感染を予防するためには、嘔吐物等の適切な処理が重要です。

★感染性胃腸炎とは？

- ・感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。
- ・原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。

★主な症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状が多く、病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。
- ・特別な治療法はなく、対症療法となります。子どもは下痢等による脱水症状に注意が必要です。

★予防のポイント

- ・トイレの後や食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や嘔吐物を処理する際には、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は十分に手を洗いましょう。

【床やドアノブ衣類などの消毒】



【嘔吐物が付着した床などの消毒】

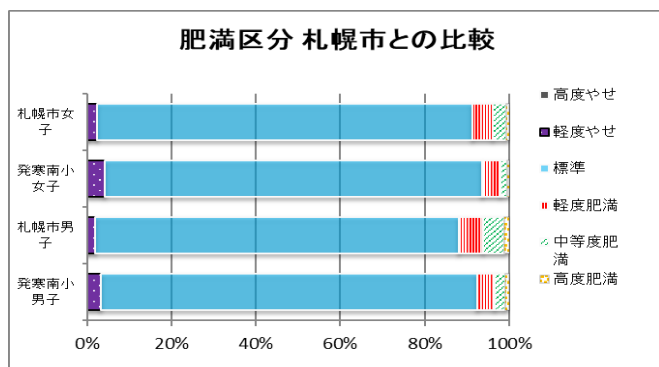
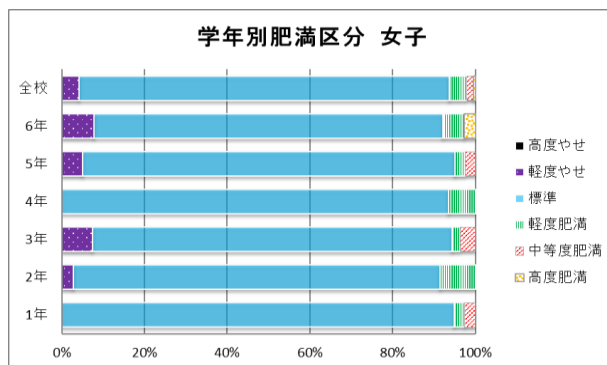
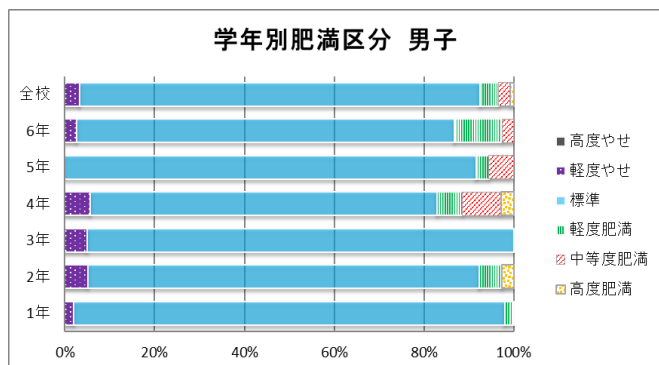


感染性胃腸炎の消毒には、アルコール消毒（消毒用エタノール）よりも、「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。
家庭で消毒をする際には、市販の塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）を薄めて使用することができます。

発寒南小の子どもたちの健康の様子①

Ⅰ 学期に実施した健康診断の結果をまとめ、札幌市の統計と比較しました。今回は、体格（身体計測結果）と視力についてまとめたものを記載します。なお、札幌市の視力検査結果については、統計の最新版である、令和6年度のものを使用しています。

★体格

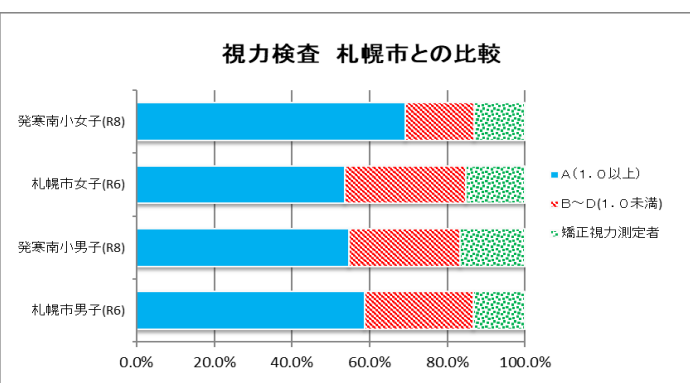
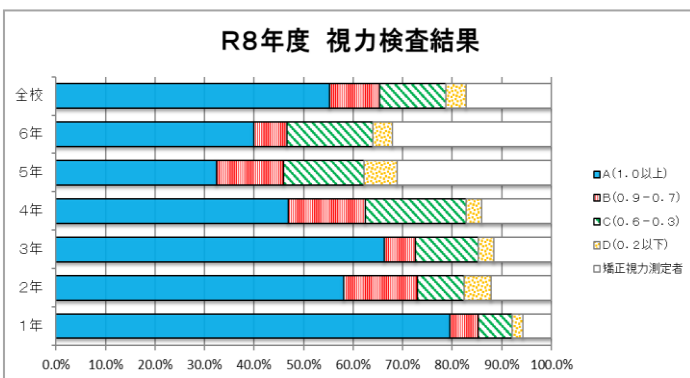


札幌市と比較すると、男女共に、軽度やせの割合が少し高く、肥満の割合が低い結果となっていました。

今年度、発寒南小学校へ赴任し、休み時間に体育館やグラウンドで遊んでいる子が多いという印象を受けました。

これからも、楽しく体を動かす習慣を身に付け、健康的に過ごしてほしいと思っています。

★視力



全校の様子を見てみると、学年が上がるにつれて、A (1.0以上) の割合がどんどん低くなってきており、高学年になると半数以上が B 以下または眼鏡を使用しているという結果でした。

札幌市との比較を見ると、女子は札幌市よりも A の割合が高く、男子は札幌市と同様の結果になっていました。

本校だけではなく、札幌市全体で見ても、A の子どもの割合は、男女共に、50~60%程度となっており、子どもたちの視力低下が懸念されています。

近日中に子どもの近視についての講演を聞く機会があるので、お便りなどを通して、視力低下予防の取り組みについて、情報発信していきたいと思っています。