

ほけんだより

令和8年(2026年)10月26日
札幌市立発寒南小学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。校内では、10月下旬頃から、咳や鼻水、頭痛などの症状で保健室に来る子や発熱で欠席、早退する子が増えてきています。

学校でも声掛けを行っていますが、ご家庭でも、手洗いやうがいの励行、十分な睡眠や栄養をとって免疫力を高める等、感染症予防をよろしくお願いいたします。



9月の保健室

○外科 199名
○内科 154名
○相談・その他 17名

【罹患報告が出ている感染症】
インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌感染症、アデノウイルス

インフルエンザに気を付けましょう

秋から冬にかけて流行することが多いインフルエンザですが、今シーズンは夏頃から流行が見られ、現在、札幌市内の複数の学校で、学級閉鎖や学年閉鎖の措置が行われています。

本校でも、先週後半から急に罹患報告が増え始め、複数の学年で学級閉鎖、学年閉鎖の措置を行うことになりました。

インフルエンザは感染力が強く、一度流行し始めると、一気に感染が広がってしまう傾向が見られるため、日頃から継続して基本的な感染対策を行うことが大切です。

学校でも声掛けを行っていますが、ご家庭でも感染対策や登校前のお子さんの健康状態の確認、心配な症状がある場合には無理をせずに休養するなど、ご配慮をお願いいたします。

★インフルエンザの主な症状

インフルエンザの初期症状は、主に頭痛・咳・寒気・37.5度前後の発熱などが出て、その後、急激に39度前後の高熱になっていきます。



★インフルエンザは出席停止の扱いになります

発症 解熱	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
発症後1日目に解熱した時	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 4日	発症後 5日	登校可		
発症後2日目に解熱した時	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 5日	登校可		
発症後3日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可		
発症後4日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
発症後5日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可

インフルエンザの出席停止基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。

この場合の「発症した後5日」とは、発症(発熱)した日を0日とし、翌日から5日と数えます。

登校の時期については、医師の指示に従ってください。

※学級閉鎖等の期間を決定する際の参考にしますので、すぐーるでインフルエンザの報告をされる場合は、備考欄に「発症日」「症状」「登校予定日」の入力をお願いします。

心と体と命の学習を行っています

今年度、各学年で養護教諭や保健師さんによる授業を計画しています。

各学年の題材と内容は、下記の通りとなっています。学習中の子どもたちの様子や感想について、保健便りでご紹介しますので、ご家庭でも話題にいただければと思います。

1年生

「パンツはなぜはくの？」

男の子と女の子で、体に違いがある部分はどこかを確認し、どうしてパンツをはくことが大切なのかを考えます。

2年生

「おへそのひみつ」

おへそのある動物とない動物の違いを探し、おへそには、どのような働きがあるのかを考えます。

3年生

「わたしたちのたんじょう」

「いのちのもと」から、赤ちゃんが生まれてくるまで、お腹の中でどのように大きくなったのかを学びます。

4年生

「いのちのバトン」

いのちの始まりから誕生までの様子を振り返り、どのようにして、いのちがつながってきたのかを学びます。

各学年の題材と指導内容

5年生

「保健師さんから学ぼう」

西保健センターの保健師さんにご来校いただき、生命誕生や命の大切さについて学びます。

6年生

「にんぷさんの気持ち」

約7kgの妊婦ジャケットを着用し、妊婦さんにはどのような大変さがあるのかを体験します。

わかば学級2年生

「からだのせいけつ」

手の洗い方や体の洗い方など、自分の体を清潔に保つ方法について学びます。

わかば学級

3・4・6年生

「いいタッチわるいタッチ」

男女の体で違いがある部分には大切な役割があることを学び、いいタッチとわるいタッチの違いについて考えます。

1年生の保護者の方へ

10月6日に行われました、心音・心電図検査の結果、全員「異常なし」という結果でしたので、お知らせいたします。

なお、心臓の病気などで定期的に受診をされている方は、引き続き、かかりつけ医の指示に従ってください。

検査当日に欠席されたお子さんにつきましては、冬休み中に日程が組まれますので、その時に学校外で検査を受けることになります。対象のお子さんには、後日、ご連絡いたします。

色覚検査の結果

アンケートで検査を希望された2年生を対象に、色覚検査を行いました。

検査の結果、詳しい検査が必要と思われるお子さんには、お知らせのお手紙を配付しています。お手紙をもらっていないお子さんは、「異常なし」でした。

色覚の検査は、保健室でいつでも行うことができますので、ご希望される場合は、養護教諭までご連絡ください。