ほけんだより

令和８年(2026 年)11 月 24 日
札幌市立発寒南小学校　保健室

スポーツ振興センターの申請手続きについて

学校管理下で、けが等の災害が発生した場合に災害共済給付金の手続きを行うことができる「日本スポーツ振興センター」の請求システムが更新されることになりました。

それに伴い、令和8年 11 月下旬～令和9年1月中旬の期間中は、給付金の請求を行うことができません。システム更新後は、保護者の方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。詳細については、改めてお知らせいたしますので、よろしくお願いします。

10 月の保健室

○外科　109 名
○内科　127 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感染症

感染症の罹患状況について

10 月下旬頃から、低学年を中心に「インフルエンザ」が流行し、11 月上旬には落ち着いていましたが、11 月中旬から再び罹患報告が増え始め、先週6年生で学年閉鎖を行いました。

インフルエンザは感染力が強く、数名の罹患から数日で一気に学級、学年全体に広がってしまっている状況です。保健室では、頭痛や倦怠感などの症状が出た後、数時間後～翌日に高熱が出るという子が多くみられていました。

また、11 月中旬から「新型コロナウイルス感染症」の罹患報告も増えてきています。

校内でも引き続き、感染症対策に努めていきますが、ご家庭でも、体調管理にご留意ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の学校感染症と診断された場合は、ご連絡をお願いします

発症日（症状が出た日）はいつですか？



どのような症状がありますか？



いつから登校できそうですか？



※すぐーるで報告をされる場合は左記の内容について、備考欄に入力してください。

学級閉鎖等を検討する際の参考にさせていただく場合がありますので、風邪症状での欠席の場合も、「咳」「発熱なし」など、詳しく記載していただけると助かります。

【出席停止の期間】
○インフルエンザ…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
○新型コロナウイルス感染症…発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

心と体と命の学習を行っています

養護教諭が中心となり、各学年で「心と体と命の学習」を行っています。今回は、１・５・６年生とわかば学級の授業の様子について、お伝えします。ご家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。

１年生「パンツはなぜはくの？」

パンツで隠れているところは、「とくべつだいじなところ」であることを、絵本を用いて学習しました。また、文部科学省が推進している「生命（いのち）の安全教育」と関連付け、とくべつだいじなところは、人に見せたり、触らせたりしないこと、万が一触られそうになったときには、いやだと伝えること、逃げること、大人の人に相談することが大切であるということを学びました。

＜子どもたちのワークシートから＞

・とくべつだいじなところはみせない。ともだちのだいじなところはさわらない。
・おともだちのだいじなところをさわっちゃいけないことがわかった。パンツのなかを人にみせないことがわかった。もししらないひとにさわってもいいってきかれたら、にげることがわかった。
・じろじろみてたら、やめてっていう。
・しらないひとにしゃしんをとられたら、やだという。



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、「生命誕生といのちの大切さ」というテーマでお話をしていただきました。

胎児モデルや画像を見ながら、お腹の中で成長する赤ちゃんの様子を学んだり、自分と相手を大切にするための境界線（バウンダリー）について考えたりしました。授業の最後には、生まれたての赤ちゃんと同じくらいの大きさ、重さの赤ちゃん人形の抱っこ体験を行い、本物の赤ちゃんと触れ合うように、愛着を持って抱っこをしている姿が見られていました。



＜子どもたちのワークシートから＞

・妊婦さんはお腹に赤ちゃんがいるときは重くて動きにくいし、子どもが生まれたあとも抱っこが難しくて想像以上に大変なのだと思った。
・赤ちゃんはまだふにゃふにゃで、首をちゃんと支えてあげないといけないということが心に残りました。
・赤ちゃんは、最初はすごい小さいということが驚きでした。
・見えないバリアが人にはあって、それを傷付けるとだめだから、しないようにしようと思いました。
・自分が良くても相手が嫌なときもあるということを知りました。相手のことも自分のことも大切にしようと思いました。
・今までは、何も気にしないで友達と接っしてたけど、心にはバリアがあるということを知って、これからは、友達のことも気にして接っしようと思った。

６年生「にんぷさんの気持ち」

いのちが始まってから、赤ちゃんが生まれるまでの様子を確認した後、妊娠７～８か月の妊婦さんの身体の重さを体験できるジャケット（約７kg）を着用して、階段を昇り降りしたり、靴下を脱ぎ履きしたりするなどの活動を行いました。また、マタニティマークについて知り、妊婦さんやお腹の赤ちゃんを守るためには、周囲のサポートが必要であることを学びました。

＜子どもたちのワークシートから＞



・思ってた 10 倍重くて、この後出産と考えたら地獄だと思いました。でもこれを乗り越えたら赤ちゃんが生まれてくるから、生まれたらうれしい気持ちであふれそうと考えました。
・自分が思っているよりも苦労していることがわかった。
周りの人との助け合いが大事になると思った。
・わかったことは、重いというだけではないということです。妊婦さんは赤ちゃんを守るためにつぶれたりして負担がかからないように気を付けなければならないということを知りました。
・ただ寝るだけ、起きるだけ、座るだけでも大変なんだなと思いました。日常でいつもできていることができなくなるのはすごく大変なので、前よりもっと妊婦さんを支えたりしていかないとなと思いました。
・今日体験した時間は２～３分だけど、妊婦さんは 10 か月も赤ちゃんがいるので、大変だなと思いました。座る、降りるなどの行動も、お腹が大きくて、とてもやりにくそうに見えました。一日生活するのも大変そうなので、マタニティマークが見えたら、自分でできることをしてあげようと思います。

わかば学級「からだのせいけつ」

体のイラストに、ばいきんの掲示物を貼り、体の中でよごれやすいところはどこかを確認した後、正しい手の洗い方と体の洗い方について、動画を見ながら学びました。タオルやシャワーの模型を使って、みんなで体を動かしながら洗い方を確認したり、授業後には手洗いの歌を思い出しながら水飲み場で手洗いをしたりしました。手洗いのときやお風呂に入ったときに、学習したことを思い出しながら、実践してもらえたらうれしいなと思います。

わかば学級「いいタッチ　わるいタッチ」

似ている男の子と女の子の掲示物を見て、どちらが男の子か女の子かを考える活動から、男女で体に違いがある部位に目を向け、水着で隠れるところは、大切な働きをする自分だけの大切な場所であることを確認しました。

また、「いいタッチ　わるいタッチ」という絵本を読んだ後、「知らない人に体を触られそうになる」「友達に手をつなごうと言われる」「友達に急に肩を組まれる」など、様々な場面において、それぞれのタッチは、いいタッチ、わるいタッチのどちらなのかを考えました。

＜子どもたちの発言、ワークシートから＞





・「友達に急に肩を組まれる」が、いいタッチなのか、わるいタッチなのか、むずかしかった。
・相手の気持ちを考える。
・そのとき、そのときによって考えようと思った。
・いいタッチとわるいタッチがわかった。