

ほけんだより 10月

令和8年9月30日発行
札幌市立発寒西小学校
保健室 No. 7
すぐーる配信

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、札幌市内ではすでにインフルエンザによる学級閉鎖の報告もあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

○9月の学校感染症○

溶連菌感染症...12名
ヘルパンギーナ...1名
インフルエンザ...16名
手足口病...2名
マイコプラズマ肺炎...3名

*出席停止ではありません



出席停止期間のご確認をお願いします

【インフルエンザ】

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

【新型コロナウイルス感染症】

発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

★発症日(発熱日)の翌日を1日と数えます

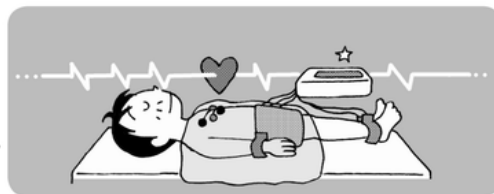
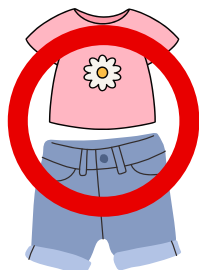
診断されましたらインフルエンザの型、発症日、出席停止期間を、すぐーるにてご連絡をお願いします。



心臓検診当日の服装のお願い

☆上半身はシャツ一枚になります。上着は脱ぎ着のしやすいものにしてください。
(ワンピース等、上下繋がっている服は不可)

☆足首を出して電極を装着するため、デニム等素材の硬いものと検査がしづらくなります。ズボンの裾がまくりやすいものにしてください。



宿泊学習について

○滝野は屋外での活動が中心です。アレルギー等の持病で使用する薬は、忘れずにお持ちください。酔い止め薬は、乗車30分～1時間前に服用するのが効果的です。(2日目の分もご準備ください)

○発熱等の急病や大きなけが等、病院を受診しなければならないときは、保護者の方のお迎えをお願いしています。番号非通知で緊急連絡をする事があります。



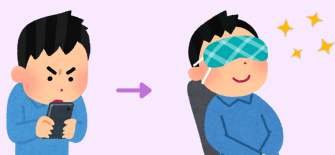
目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



目を大切に
する
4つの
習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう

