ほけんだより

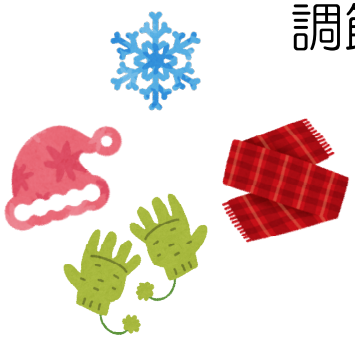
すこやか



札幌市立
平岸小学校
令和８(2026)年
11 月 6 日

『　ハンカチを持ってきて、石けん手洗いの後に手をふきましょう　』

調節できる服装で登校しましょう



★防寒に気をつけましょう。

手稲山や中山峠に雪が降り、登校する時に手袋や帽子をつけるお子さんが多くなりました。

学校では感染症予防のために、常に『換気』をしています。暑さ寒さの感じ方に応じて調節できるように「調節できる服装」で登校させてくださいますようお願いいたします。

引き続き「早寝早起き朝ごはん」と「９時間以上の睡眠時間」をして、元気に過ごしてほしいと思います。

11 月になり、札幌市内と本校では「インフルエンザ」に感染するお子さんが急増しています。「溶連菌感染症」と「感染性胃腸炎」も流行しています。

発熱がありましたら、医療機関の受診をおすすめいたします。

＜10 月の出席停止の感染症＞



インフルエンザ　１６名
溶連菌感染症　　６名
ヘルパンギーナ　　１名

★ご報告ありがとうございました



11 月の給食にかかわるお願い



◆18 日（水）の給食に「きびなごのカリカリフライ」が提供されます。
魚卵が付いていますので、魚卵にアレルギーがある方は食べないようにお願いいたします。

◆30 日（月）の給食に「バナナ（生）」が提供されます。
９月以降にバナナを食べていない方は、給食で食べる前に、ご家庭で食べてみることをお願いいたします。

★ 「出席停止のお知らせ」用紙の受け渡しは、「個人情報保護袋」を使用いたします ★

インフルエンザなど学校感染病にかかった時は、療養と感染拡大予防のために出席停止の扱いになります。お子さんが決められた出席停止期間後に登校されましたら、「出席停止のお知らせ」用紙をお渡しいたします。

「出席停止のお知らせ」用紙はピンク色「個人情報保護袋」に入れてお渡ししますので、用紙下部の「学校感染症に関する報告書」に記入されて切り取り、「個人情報保護袋」に入れて提出ください。

「個人情報保護袋」は卒業まで使用しますので、大切に使用くださいますよう、お願いいたします。

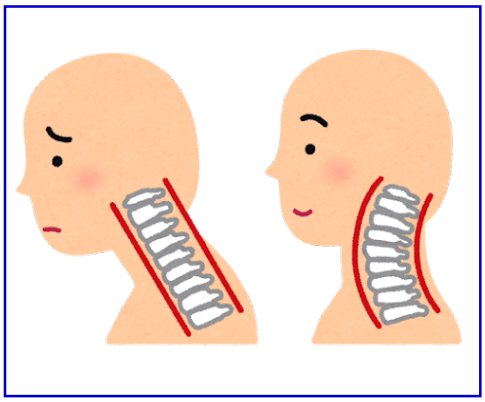
姿勢に気をつけましょう

頭痛や肩こりを訴えるお子さんが多くなっています。
頭痛や肩こりの原因の一つに『姿勢』が関係している場合があります。

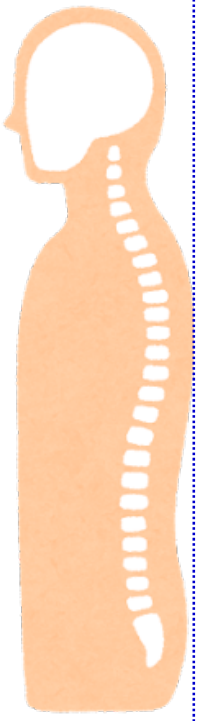
文字を書く時、タブレットやスマートフォンを使う時、食事をする時、歩く時、立っている時など、各々の時に、お子さんの姿勢がどうなっているか、よく観察することをおすすめいたします。

もし、猫背などがみられましたら「背中をピンと伸ばしてみようね。」と声掛けしたり、『まっすぐな壁に背中をつけて立ってみたりすること』をおすすめいたします。

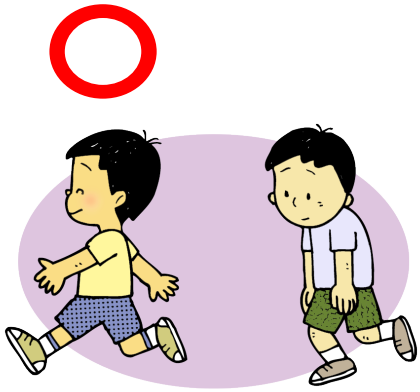




横から見た「正しい姿勢」の背骨の様子です。



【まっすぐな壁】に背中をつけて、立ってみましょう



うつむいた姿勢が多くなると、首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」のイラストです。

♦「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のお知らせ♦

学校管理下において負傷や疾病などの災害が発生し、手続きの条件を満たした場合、「日本スポーツ振興センター」の災害共済給付金の請求を行うことができます。

この度、センターのシステム更新の伴い、「令和８年 11 月下旬～令和９年１月中旬」の期間中、給付金の請求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、「11 月 20 日（金）まで」に学校に提出ください。