



# 虹色保健室

2026.2.12.札幌市立北光小学校 保健だより

2月に入り、インフルエンザB型が流行しています。2月10日現在、60名以上のお子さんがインフルエンザB型の診断を受けています。溶連菌感染症やアデノウイルス感染症、マイコプラズマ感染症も数名ですが御連絡いただいているところです。

学校で体調不良を訴えた場合は、速やかにお迎えをお願いしています。このような現状ですので、引き続き御理解、御協力をお願いいたします。

## 出席停止期間を御確認ください

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## スキー学習の服装に注意しましょう!

再来週、ティネオリンピアでスキー学習があります。次のことに注意して、楽しいスキー学習にしましょう。

- ①たくさん運動するので、前の日は早めにねて、朝ごはんをしっかり食べる!
- ②忘れものがないよう、かくにん! ※取りにもどる、届けてもらうことはむずかしいです。
- ③服装に気を付けよう! ※厚手のズボンやくつしたで、足を守ろうね。
- ④スキーやストックは長く、先やエッジは危険。出し入れするときも、まわりに十分注意しながらあつかう!
- ⑤グループの練習についていけなくなったときや、ぐあいが悪くなったときは、えんりよせず、すぐにグループの先生に相談! ※無理をすると大きなけがにつながります。

<保護者方へ>

★けがや体調不良でやむなくスキー場までお迎えに来ていただく場合があります(緊急時を除く)。当日は学校からの連絡が受けられるよう、御配慮をお願いいたします。

★乗り物酔いをしやすいお子さんは、酔い止めを御持参ください。その際の自分で管理できるようお声掛けください。

