

ほけんだより



令和7年10月31日 札幌市立開成小学校 No.8

札幌市内でインフルエンザの流行入りが発表されて以降、市内では学級閉鎖等の措置をとる学校が急増しています。本校でも今週10/28~11/2の間、6年生の学年閉鎖を実施しました。しばらく流行が続くことが予想されますので、朝の健康観察（体調の確認や検温等）へのご協力をお願い致します。

感染症情報



インフルエンザが流行しています

11月4日に、全校児童に手洗い指導を実施する予定です。ご家庭でも、手洗いやハンカチの所持、十分な睡眠などの生活リズムについて、引き続きご協力をお願いいたします。なお、受診の結果インフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

※インフルエンザの症状が始まった日（発熱した日）の翌日を「発症後1日」とカウントします。

食物アレルギー調査を配付します

配付日	11月4日（火）
回収日	11月14日（金）



※毎年全員が実施する調査です。

- ・食物アレルギーがあるお子様には、後日必要書類を配付します。
- ・新規、変更があるお子様には、お電話等で確認させていただく場合がございます。

からだ やす

すいみん

体を休めるだけじゃない！睡眠のいいところ

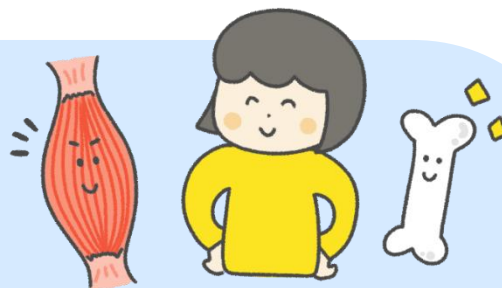
みなさんは、毎日何時間ねていますか？ 小学生は9～12時間ねることが必要だといわれています。

睡眠不足の人は、少しでも早くねて「睡眠のいいところ」を受け取ることができるといいですね。



のう からだ やす
脳や身体を休ませる

べんきよう うんどう しゅうちゅう
勉強や運動などに集中して
取り組むことができます。



せいちょう ふんぴつ
成長ホルモンを分泌させる

ふ か すいみん ぶんびつ せいちょう
深い睡眠のときに分泌される成長
ホルモンが体の成長をすすめます。



きおく せいり
記憶を整理する

のう なか たな きおく
脳の中にある棚にたくさんの記憶を
せいり おぼ
整理して覚えます。



けんえきりょく
免疫力をあげる

からだ ていこうりょく つよ か ぜ
体の抵抗力が強まり、風邪などを
ひ
引きにくくします。

ぐっすりねむるコツ

- ☒ あさ 朝ごはんを食べる
- ☒ ひる お昼にからだを動かす
- ☒ ねる 2時間前にスマホ等をみない
- ☒ まいにちおな 毎日同じ時間におきる
- ☒ ぬるめのお風呂につかる
- ☒ でんき 電気をけしてねる

どにち すいみんぶそく えいきよう 土日の睡眠不足 影響はいつまで？

どにち へいじつ じかん ね ひろうかん かようび
土日に平日より 3時間おそく寝ると、疲労感火曜日の
ごごまで、日中の眠気は水曜日午後まで続くといわれてい
ます。ついつい夜ふかしをしまっている人はいませんか？
どにち へいじつ おな じかん ね こころ
土日も、平日と同じ時間に寝ることを心がけましょう。

つかれ

ねむけ



火曜日まで



水曜日まで