

ほけんだより



令和8年10月30日 札幌市立開成小学校 No.9

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増えてきました。本校では、御家庭での御協力もあり、現在は数名の感染者数が維持されています。今後周辺地域での流行状況によって増加することも予想されますので、引き続き御家庭での朝の健康観察(体調の確認や検温等)に御協力をお願い致します。

感染症情報



市内でインフルエンザが流行しています

10月8日に全校児童を対象に手洗い指導を実施し、感染症対策に努めているところです。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、病院で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（出席停止となりますので、関係書類を配付いたします）。

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

食物アレルギー調査を配付します

配付日	11月6日(金)
回収日	11月13日(金)



- ・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。

※毎年全員が実施する調査です。

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
と
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。



めんえきりょく
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 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 じかん 毎日 同じ時間におきる
- ☑ め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 は火曜日の
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て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 ところ
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