



札幌市立上白石小学校保健室

No. 1

令和8年(2026)年4月8日発行

## 入学・進学おめでとうございます！

南区の南小学校からきました養護教諭の上野恵美です。よろしくお願いします。

上白石小学校の皆さんが、明るく元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。具合が悪いときやけがをしたとき、悩みや相談があるとき、体や健康のことについて知りたいときなど保健室にきてお話を聞かせてください。



### 朝の健康観察をお願いします！

朝、学校に送り出す前に、お子さんの健康状態をみてあげてください。特に4月は環境の変化により緊張しやすく疲れやすい時期となっています。いつもと違う様子があるときは、熱を測ってみて、37.5℃以上の発熱があるときや熱が上がってきそうなときは、御家庭で様子を見るようにお願いします。



#### **チェックポイント**

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？     | <input type="checkbox"/> 咳はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 強いだるさはありませんか？ | <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？     | <input type="checkbox"/> 元気はありますか？ |

### 日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校管理下（登校から下校まで）で起こったけがなどに対して給付金がおける制度です。健康保険証を使用して1,500円以上かかった場合に適用になります。（請求期限は、事故発生から2年間）

学校でけがをして医療機関を受診した時は、担任または養護教諭までお知らせください。詳しい内容は、本日別紙でお配りしたお知らせプリントをお読みください。加入同意書の提出は、4月13日（月）までとなっています。



## 保健室の対応について

### 【具合が悪くなったとき】

保健室で休養させて様子をみます。頭痛や発熱があっても薬を飲ませることはできません。必要な薬は、御家庭から持参してください。

休養しても回復の見込みがない場合は、早退することになります。その際には、お子さんの安全面を考え一人の下校することはできませんので、保護者の方にお迎えにきていただきます。御承知おきいただきますようお願いいたします。



緊急時の連絡先が変更になった場合は、すぐに担任にお知らせください。

### 【けがをしたとき】

保健室では、学校内で起きたケガに対し応急処置をします。御家庭でのけがや習い事でのけが等は、ご家庭で手当てをしてください。また、保健室で行う手当は、応急処置になります。継続的な手当は御家庭で行っていただきますようお願いいたします。けがをした理由や具合が悪くなった原因について考え、自らの健康を見つめ直す場となるように関わっていきます。



学校でけがをして医療機関を受診した際は、担任または養護教諭までお知らせください。



## 学校感染症による出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症等「学校感染症」は、学校においては感染が拡大しやすいため、お子さんの症状の回復と周囲への流行を防ぐ目的で、医師の許可が出るまで「出席停止」となり、欠席扱いになりません。医師の指示に従って休養してください。お子さんが学校感染症と診断された場合は、すぐに学校までお知らせください。

学校感染症の種類と出席停止期間については、別紙「札幌市の出席停止期間の基準」を配付しますのでご確認ください。

