



札幌市立川北小学校
ほけんだより
2026.9.25

暑い夏を乗り越え、涼しい日が増え過ごしやすい季節になりました。
この時期には珍しく、インフルエンザが流行入りしています。本校ではまだ感染の波は来ていませんが、寒暖差のせいか風邪をひいている人が少し増えてきました。これから学習発表会などの行事も控えているので、感染が広がらないようご家庭でも健康観察のご協力をお願いします。



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								



手洗い うがいは
しっかりと

～9 月の感染状況～

- ・新型コロナウイルス感染症：4 名
 - ・インフルエンザ：2 名
- (9/24 現在)

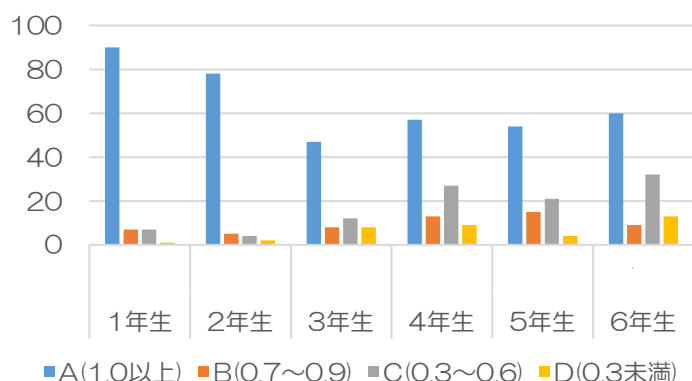




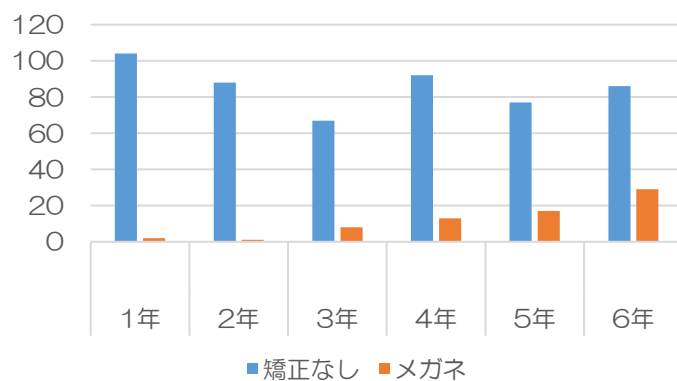
今年の春に実施した視力検査の結果です。学年が上がるにつれて視力が1.0未満の人数が増えています。また、眼鏡をかけている児童の割合も増えています。

受診結果で一番多いのが近視です。眼鏡やコンタクトを使用すれば日常生活で困ることはほとんどありません。しかし、近視の発症年齢が早いほど、最終的な近視度数が強くなる傾向があります。さらに、近視が強くなることで、将来的に緑内障などの眼疾患にかかりやすくなるといわれています。

視力検査結果



矯正区分



昔に比べて、小学生の近視が増えています。大きな要因となっているのがスマホや小型ゲーム機などメディア機器の普及です。長時間の利用は視力低下だけでなく、心身に様々な影響を与えます。子どもにメディア機器をあたえる際には、使用時間や使用方法について具体的なルールを決めましょう。

記憶力
低下

運動
不足

集中力
低下

依存

イライラ

衝動性



近視予防 3か条

① 30センチ以上離してみる

② 30分見続けたら休む

③ 外で遊ぶ

