

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和8年(2026年)2月9日

No.9

3学期が始まり約1か月が経とうとしています。学校生活のリズムは戻ってきたでしょうか？現在、札幌市内ではインフルエンザB型が流行しており、学級閉鎖の措置をとる学校も増えているようです。清田小ではまだ流行していませんが(2月6日現在)、さっぽろ雪まつり等のイベントで人の動きも活発になっています。引き続き、手洗い・うがいに加え、部屋の加湿やこまめな換気、人混みへ行く時のマスク着用など、御家庭でも感染予防に努めていきましょう。

札幌市内で

インフルエンザ 流行中!

今流行しているインフルエンザB型にはいくつかの特徴があるようです。胃腸炎と間違えやすいケースもありますので、症状がある場合は早めの受診をお勧めいたします。

消化器症状がある

【腹痛・下痢・嘔吐】



ふくつう



はきけ

一度解熱して
また熱が上がる
長引く



ねつ

A型に感染しても

B型にも感染する



食欲がないときは…

特に消化器症状があるときは、内臓がウイルスと戦って疲れています。食欲がないときは無理せず、水分補給を優先させましょう。経口補水液などを1口ずつ飲むのがお勧めです。ゼリータイプのものなどもありますので、症状に合わせて取り入れてみましょう。



スポーツ振興センター災害給付申請忘れはありませんか？

学校の管理下(授業中・登下校中など)で負傷して医療機関を受診した場合は、障害給付手続きをすることができます。給付の対象金額は、初診から治癒までの医療点数が500点以上(医療保険の自己負担が3割で1500円以上)となります。ただし、生活保護世帯の医療費や医療保険外の治療など、給付の対象にならないものもありますので、詳しくは保健室までお問合せください。

「病院で記入してもらった“医療等の状況”をまだ学校へ提出していない」「学校で怪我をして病院を受診したが、学校へ連絡をしていない」ということがないか、再度御確認の上、学校まで御連絡ください。

3月3日
は…



耳の健康を考えよう

耳がイヤがることをしていませんか？

耳を叩く、大きな声で話す



テレビやゲーム、イヤホンの音を大きくして聴く



鼻水をすすってばかりいる
または、鼻水を両方いっきに強くかむ



耳元で大きな音を聞いたり、テレビの音などを大音量で聞いたり、イヤホンなどの小さな音でも長時間聞いたりすると、音の聞こえが悪くなることがあります。小さめの音に音量を下げる、1時間以上聞かせないことが大切です。

また、耳を叩くと耳の中の鼓膜が傷むことがあります。絶対にやめましょう。耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかみすぎたりすると耳が傷むことがあります。鼻水をすすり続けるのも耳や鼻にはよくありません。正しく鼻水をかんですっきりしましょう。

子どもに多い耳の病気

急性中耳炎



どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもある。最後まできちんと治療するのが大事です。



滲出性中耳炎



どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなること多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。