

ほけんだより

札幌市立幌南小学校

保健室

令和8年(2026年)9月30日

朝夕は涼しくなり、秋の深まりを感じる頃となりました。札幌市内では、インフルエンザの流行が始まり、学級閉鎖となっている学校もあります。本校では、今のところインフルエンザの感染が校内で広がっている様子はありませんが、今後、流行が広がることも考えられます。手洗いや換気、十分な睡眠などを心がけ、元気に過ごせるよう体調管理に気を付けていきましょう。



二計測のお知らせ

10月2日(金) 全学年

○計測時の服装

あらかじめ、衣服分の重さを引いて計測します。パーカーなどの上着は教室で脱ぎます。計測時は靴下を脱ぎますので、タイツの着用は避けてください。

○計測結果

「身体計測の記録」というプリントに、身長と体重の結果を記入して持ち帰りますので、ご確認ください。欠席した児童は、後日保健室で計測し、計測日に結果を持ち帰ります。



インフルエンザの出席停止期間



発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。

10月10日👁👁目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの目は、毎日の生活の中で休むことなく働いています。この機会に、ご家庭でも目にやさしい生活について一緒に考えてみてください。

こんな生活していませんか？



前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る



休憩をしない



暗い部屋で見る



寝転がりながら見る

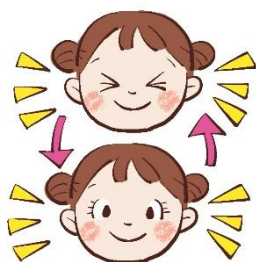
目が疲れたら、やってみよう！



近くを見続けると、目の筋肉が緊張して疲れやすくなります。
ときどき遠くを見て、目を休ませましょう。



近くばかりを見ていると、目の動きが少なくなります。
上下・左右、ゆっくり目を動かしてみましょう。



画面などを集中して見ていると、まばたきが減り、目が乾きやすくなります。
まばたきをして、目の乾燥を防ぎましょう。



目のまわりをあたためると、血流がよくなり、リラックスできます。
目を閉じて、温かいタオルなどでやさしくあたためてみましょう。