



令和8年10月1日
札幌市立幌西小学校

爽やかな秋晴れが広がる季節となりました。朝晩と昼間の気温差が大きく、自律神経の乱れにより、体調を崩しやすい時期でもあります。

今年はインフルエンザの流行が早く、札幌市では8月27日に流行入りしたと発表されています。

空気も徐々に乾燥し、インフルエンザや風邪などの感染症予防が欠かせない季節に入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、体調が優れないときは無理をせず早めに休養するなど、引き続きご協力をお願いいたします。



感染症情報 インフルエンザ早めの流行

今年度は全市的に流行が早く、幌西小でも9月中旬にインフルエンザによる欠席が増え、1クラスが学級閉鎖となりました。

9月は、「インフルエンザ」をはじめ、「溶連菌感染症」、「新型コロナウイルス感染症」、「手足口病」、「流行性耳下腺炎（おたふく）」、「マイコプラズマ肺炎」など様々な感染症が見られました。

朝は元気いっぱいでも、日中に急な発熱で早退するお子さんも増えています。体調がすぐれないときは無理をさせず、ご家庭でゆっくり休養させてください。

石けん手洗い

特にすすぎをしっかり！

15秒はすすぎましょう。

ポケットにハンカチ忘れずに。



早寝で免疫力アップ

質の良い睡眠になるよう

ゲームやタブレットは

就寝1～2時間前には

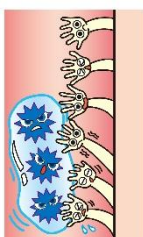
片付けましょう。



予防対策

のどを潤し線毛を元気に

夏が過ぎてもこまめな水分補給
でのどの乾燥を防ぎましょう。



インフルエンザは予防接種

発症予防と重症化予防。小学生は2回です。
2週間で効果が出始めると
いられています。

最近では点鼻タイプのワクチン
もあります。





10月10日は「目の愛護デー」です。ご家庭でも目の大切さについて話題に上げ、日頃の生活習慣を話し合うきっかけにいただけたらと思います。

近年、近視の原因として、スマホやゲーム、読書など近い距離での作業時間が長くなっていることに加えて、外遊びやスポーツなど「屋外での活動時間が短くなっていること」が指摘されています。

過ごしやすい季節になってきました。意識して屋外で過ごす時間を増やしてみてもいかがでしょうか。

💡 気付いてる？目の SOS 💡

次のような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。ゲームやテレビ、スマートフォンに夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちです。目の筋肉が緊張して、「疲れ目」の原因となります。

また、長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、体の筋肉も緊張状態になります。自律神経が乱れて、全身、ころころにも不調が生じることがあります。

〈目の不調チェック☑〉

- ☐目が重い ☐目が乾いた感じがする ☐目がかすむ ☐目がゴロゴロする
☐まぶたがピクピクとけいれんを起こす ☐目が充血している



疲れをやわらげる合言葉

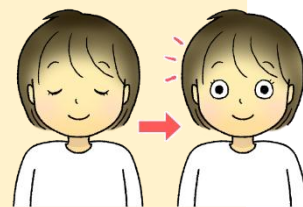
「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めると目元の血行が良くなり、目が潤う効果があります。



「ぱちぱち」

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数が減ります。意識してまばたきを増やしましょう。



「ゆるゆる」

ときどき遠くを眺めて、目の筋肉をゆるめてあげましょう。スマホやゲームの合間には、窓の外景色を見て休憩しましょう。



「すやすや」

目は起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間を作りましょう。

