



令和8年 10月 30日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

すっかり寒くなってきましたね。マフラーや手袋の準備はしましたか？特に手袋は、毎年「落とし物」として届けられることが多いです。自分の持ち物には、忘れずに名前を書いてくださいね。



がつ ついたち



皆さんは、授業中に正しい姿勢で座っているでしょうか？自分の姿勢を見直してみましょう！



しせい こうか
いい姿勢だと、こんな効果も



しゅうちゅうりょく あ
集中力が上がる



かっこよく見える



たいしゃ あ
代謝が上がる



うんどうのうりょく あ
運動能力が上がる

しせい こきゅう ぜんしん けっこう のう はたら
いい姿勢だと呼吸がしやすくなり、全身の血行や脳の働きがよくなります。

数字で見る

世界のトイレ事情

約34億人

衛生的なトイレを使えない人の数。

このうち約3億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。

約52万人/年

不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、
命を落とす5歳未満の子どもの数。

(2024年時点、ユニセフ)

衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険がつねにあります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。



保健室からの

おしらせ

保護者の皆様へ

健康診断の結果について

10月に実施した健康診断の結果については以下の通りです。

■心臓検診：所見のあった方にのみ結果をお渡ししています。欠席した方については、冬休み前に検査のお知らせを配付する予定です。

日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校（園）管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校（園）でシステム登録を行う必要がありますので11月17日までに学校に御提出ください。

なお令和9年1月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

インフルエンザの出席停止期間について

本校でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

インフルエンザに罹患した場合、出席停止になります。期間は次の通りです。

『発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日経過するまで』

例	発症日	発症後					
発症後	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
3日目に	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
解熱した	出席停止						登校可能
場合							

感染症に罹患した場合は必ず学校へお知らせください。（インフルエンザ以外にも出席停止になる感染症があります）