

ほけんだより 10月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.7. 10. 3

あんなに暑かった夏が過ぎて、すっかり秋の空気です。読書の秋、運動の秋、食欲の秋…北海道の短い秋を満喫しましょう。

季節の変わり目で、体調が悪い人が多いようです。保健室にも「のどが痛い」「鼻水が出る」「せきが辛い」と来る人が増えてきました。空気が乾燥してきて、菌やウイルスが元気になる時期です。手洗い・うがい、空気の入れ替えなど、感染予防をしっかりとしましょう。

目の見え方 変りない？



10月10日は目の愛護デー♡

黒板が見えづらいと感じる人は、病院で検査してもらうことをおすすめします。
目に優しい生活を心がけましょう！

ハンカチ・ティッシュ 持ち歩いていますか？

せっかく持ってきたハンカチ・ティッシュ、ランドセルに入れたままの人はいませんか？

しっかり手を洗っても、手に水が残っていたり、服で拭いたりすると、またバイキンが手についてしまいます。もったいない!!

“せっけんで手洗い + ハンカチで手を拭く”のセットで、カゼを予防しましょう！

洗った手、何でふく？



寒暖の差に注意 /

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



この時期は衣服で体温調節

最近の保健室では、ゆたんぼが大人気！

動くとき暑いけど、座っていると寒い…服装に悩む季節ですね。

おすすめは、「半そで+パーカーやカーディガン」の重ね着！

“暑かったらぬぐ、寒かったら着る”で調節しましょう。

肌着を着るのも大切です。

汗を吸い取り、体の保温もしてくれます。

〈ウラ〉出席停止となる感染症一覧

保護者の皆さまへ ～感染症の予防について～

すっかり秋の気候となり、風邪気味の児童も増えてきた印象です。インフルエンザをはじめとする感染症の流行も顕著になる時期です。学校において流行のおそれがある感染症については、出席停止となります。以下の感染症の診断を受けた場合、学校に御連絡の上、自宅で療養していただくようお願いします。

出席停止となる感染症一覧（札幌市）

	病名	出席停止の期間
第二種の感染症	インフルエンザ	発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後 5 日を経過し、かつ、症状軽快後 1 日を経過するまで
	咽頭結膜熱(プール熱) ※アデノウイルス	主要症状が消退した後 2 日を経過するまで
	麻疹(はしか)	解熱した後 3 日を経過するまで
	風しん(三日ばしか)	発しんが消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	発しんが痂皮化する(かさぶたになる)まで
	流行性耳下腺炎 (おたふく風邪)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹(腫れ)が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
	結核	医師により、感染のおそれがないと認められるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	医師により、感染のおそれがないと認められるまで
第三種の感染症	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157)	医師により、感染のおそれがないと認められるまで
	流行性角結膜炎(はやり目)	
	急性出血性結膜炎	
	コレラ	
	細菌性赤痢	
	腸チフス・パラチフス	
	その他の感染症	
	・溶連菌感染症	抗生剤投与1～3日後まで(主要症状が消失するまで)
	・手足口病 ・ヘルパンギーナ	全身状態が悪い期間

※登校については医師の指示に従ってください。

9 月末現在、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎が発生しています。