ほけんだより 11月



札幌市立光陽小学校　保健室　R8. 11. 11

雪が降り始め、朝・晩の寒さが厳しくなってきました。朝、玄関でも「息が白いよ！」「てぶくろをしても手が冷たいよ。」といった声が聞こえてきます。光陽小では 10月の終わりからインフルエンザが流行しています。手洗いや換気、寒さ対策をしっかりして、風邪を予防しましょう。

感染症の流行状況

発生している感染症

・**インフルエンザ A型**（11月4日現在、10月は 38名、11月は 21名が出席停止となっています）
・新型コロナウイルス感染症　　・マイコプラズマ肺炎（出席停止の対象ではありません）
・溶連菌感染症　　・感染性胃腸炎　　など

保護者の皆さまへ

〇お子さんが出席停止となる感染症にり患した場合は、次の4点について学校へご連絡ください。

①感染症名　②発症日　③医師の診断を受けた日
④医師から指示された出席停止期間（いつまで欠席になるか）

※すぐーるで欠席連絡をする際も、上記①～③についてご記入くださいますようお願いします。

スポーツ振興センター災害共済給付制度についてのお知らせ

学校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、給付金の請求手続き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には、**11 月 24 日(火)まで**に学校にご提出ください。11 月 25 日(水)以降にご提出いただいた書類につきましては、システム更新後の 1 月中旬以降に手続きを行うこととなりますのでご了承ください。

なお、令和 9 年 1 月以降は保護者の皆様が、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。

手洗い・うがい だけじゃない！

カゼ予防のススメ

感染症予防の三原則

①感染源の排除・・・病原体（ウイルス）そのものを遠ざける、増やさない
②感染経路の遮断・・・ウイルスが人から人へうつるルートを断つ
③宿主の抵抗力を高める・・・ウイルスに負けない丈夫な体をつくる

カゼ予防の基本「手洗い・うがい」「手の消毒」「換気」は、**②感染経路の遮断**のための対策です。

②のほかにも、**③ウイルスに負けない丈夫な体をつくる**ことが大切です！

丈夫な体をつくる方法

早く寝る



★睡眠をたっぷりとって、疲れをとる。

栄養をとる



★朝・昼・夜の３食で、栄養をたっぷりとる。

運動をする



★運動をして、体力・筋力をつける。

生活リズムを整えることが、
カゼ予防のためにも大切なんだね！



体を温める





体を温めることで、体の免疫力を高めることができます。
（免疫力：体の中に入ってきたウイルスと戦う力）

★温かい服装（首・手首・足首を温める、重ね着する）
★温かい食事（みそ汁、温かい飲み物）　★お風呂

