保健だより

No.10
令和８年１月 22 日
札幌市立円山小学校

３学期が始まり、１週間が経ちました。先週は、久しぶりの学校に少し緊張していた子もいたようですが、御家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。徐々に学校のリズムに慣れて、３学期も元気に過ごしてほしいと思います。

本校の感染症の発生状況としては、現在流行している感染症はありませんが、インフルエンザや胃腸炎が流行しやすい時期ですので、引き続き、感染症対策をお願いいたします。

感染症発生状況（１月 19 日現在）
水痘１名、マイコプラズマ肺炎１名

スキー学習が始まりました！

先週より、グラウンドでのスキー学習が始まりました。３年生以上は、スキー場での学習も順次始まります。安全にスキー学習ができるよう、お子さんと一緒に以下の点について御確認いただき、準備等の御協力をお願いいたします。

帽子や手袋を忘れずに！
けが・凍傷の予防になります。
忘れ物がある場合は、スキー学習に参加できません。

暖かい服装で参加しましょう！
ウェアの中が薄着だと、寒いだけでなく、けがの心配もあります。保温効果もあり汗の吸収もできる肌着を着るとよいですね。長めの靴下を履くと靴擦れ防止（あらかじめ絆創膏を貼るのも〇）にもなります。

睡眠、朝食はしっかりとりましょう！朝食をとることで体温が上がり、体の冷えを防ぐことができます。

取り違いや落とした際に分かりやすくするため、持ち物には必ず記名をお願いいたします。

※<u>登校前に、いつもより元気がない場合・かぜ症状がある場合・食欲がない場合は、御家庭で検温していただき、学習に参加可能か御判断をお願いいたします。</u>３年生以上の保護者の皆様は、２ページ目のスキー場での学習についても御確認ください。

スキー場での学習について

① 当日の朝の健康観察をお願いいたします

スキー場には横になって休養できるスペースはありません。御家庭でしっかり朝の健康観察を行い、不安がある場合は無理をしないようお願いします。**万が一、スキー場で発熱したり大きなケガをしたりした場合は、現地までお迎えに来ていただく場合もあります。**

こんな時には、無理をして登校しないようにしましょう

- 発熱等の風邪症状、腹痛・下痢・吐き気などの胃腸炎症状がある時。
- 前日まで熱があり、熱が下がったばかりの時。
- その他体調に不安がある時、いつもと様子が違う時。

② 肌着について

スキーでのけがは足が多いです。肌着は、タイツよりレギンスタイプ（足首までのもの）の方がすぐに手当てに当たることができます。お持ちであれば、当日の着用をお願いいたします。

③ バス酔い・薬について

バス酔いしやすいお子さんは、必要に応じて、登校前に酔い止めの服用やエチケット袋の用意をお願いいたします。帰りも心配な場合は、帰りの分の酔い止めも持たせていただければと思います。学校で薬を与えることはできません。また、持病等の薬を普段ランドセルに入れているお子さんは、当日のスキーバッグに忘れずに入れていただくよう御確認をお願いいたします。

感染性胃腸炎について

冬は感染性腸炎が流行しやすい時期です。原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルスなどがあり、主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。お子さんが下痢や嘔吐をした場合には、感染性胃腸炎を疑い、家庭内感染を防ぐことが大切です。

★一番の予防は手洗いです。30 秒以上かけて丁寧に洗いましょう。また、不織布マスクの着用、こまめな換気、食器やタオルの共有を避けることも大切です。

★有効な消毒の方法

85℃以上の熱湯で 1 分間以上、加熱消毒する。

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム液）を適切に薄めた消毒液で消毒する。

（アルコール消毒は効果がありません。）

※学校で嘔吐してしまった場合は、発熱症状がなくても、基本的に早退を考え保護者の方に連絡させていただいております。