

ほけんだより

No.6

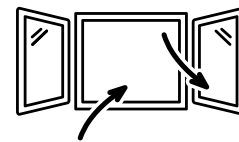
令和8年10月1日
札幌市立円山小学校

前期が終わり、秋らしい気候になってきました。一日の中で寒暖差があり、体温調節が難しい時期です。必要に応じて、パーカーやカーディガンなどの上着を御用意いただき、体温調節ができるよう、お子さんに声を掛けていただければと思います。



インフルエンザについて

9月24日時点で、約20名のインフルエンザ感染報告を受けております。本校でも発熱や風邪症状による欠席が、少しずつ増えてきました。インフルエンザは飛沫感染、接触感染する感染症です。こまめな手洗いや室内の喚起・湿度の保持、マスクの着用も予防に有効とされています。



インフルエンザの症状

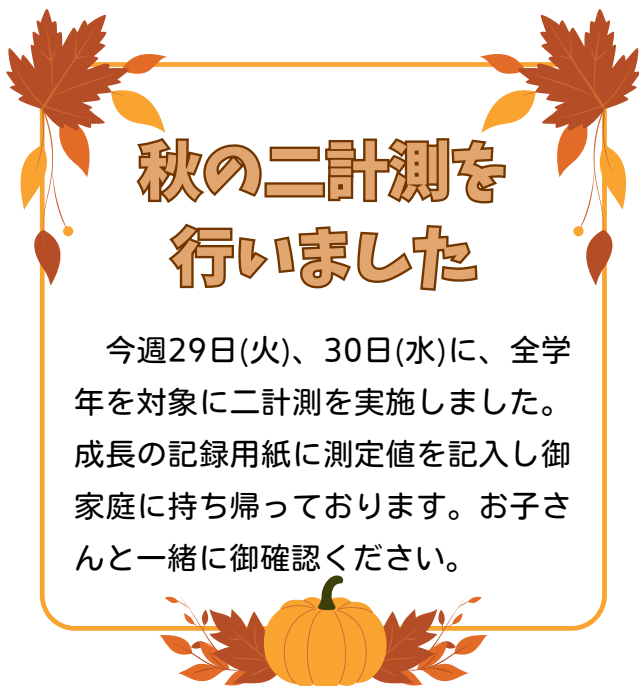
発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状も見られます。また、検査で正確な結果を得るためには、発症から12～48時間以内の検査が推奨されています。

出席停止について

病院でインフルエンザの診断を受けた場合、「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」は出席停止（学校に来てはいけない）となります。診断を受けた際は、必ず学校に御連絡ください。**自宅検査のみでは出席停止となりません**。医師の診断・指示が必要です。

『すぐーる』で報告していただく場合、**①A型かB型か②発熱の程度（最高何℃くらいか）③症状（頭痛、咳、咽頭痛など）④登校再開予定日**について備考欄に入力していただくよう、御協力をお願いいたします。

また、登校を再開した際、「学校感染症に関する報告書」をお渡しします。御家庭で御記入いただき、担任まで御提出ください。



秋の二計測を行いました

今週29日(火)、30日(水)に、全学年を対象に二計測を実施しました。成長の記録用紙に測定値を記入し御家庭に持ち帰っております。お子さんと一緒に御確認ください。

3年生の保護者の皆様へ

9月8日(火)に、吉田学園医療歯科専門学校の学生さんから、正しい歯みがきのしかたや虫歯の予防などについて保健指導をしていただきました。持ち物等の御準備、ありがとうございました。



10月10日は目の愛護デー

目はずっと使う大切な器官です。目を休める時間、本や画面との距離、明るい場所で見えることを意識して、目の使い方を見直してみましょう。



ぶん かいやす
30分に1回休む



ちか み つつ とお
近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。



あか ばしょ み
明るい場所で見



くら よ
暗いところで読んだり見たりすると、目がつかれます。



30センチはなす



ほん がめん め きより
本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。