ほけんだより

No.7
令和８年11月2日
札幌市立円山小学校



初雪の便りに、冬の訪れを感じる季節になりました。暖かい上着や手袋など冬の身支度で登校するお子さんが増えましたが、校内では半袖など薄着で過ごしているお子さんも見られます。これからは外の寒さと室内の暖房での気温差や空気の乾燥で、体調をくずしやすくなる心配もあります。

11 月中旬には学習発表会も予定されています。体調を整えて迎えることができるよう、健康管理にお気をつけてお過ごしください。

インフルエンザ情報

札幌市内ではインフルエンザ注意報が発令され、学級閉鎖をしている学校も多数出ています。円山小学校では10月には20名程度のお子さんから罹患の報告がありました。また、新型コロナウイルス感染症と診断されたお子さんも出ています。流行が心配なシーズンが長く続きますが、お子さんの健康状態や感染症予防に、引き続き御配慮をお願いいたします。



感染症予防の基本、ていねいな手洗いを！

インフルエンザでの欠席を
「すぐーる」で連絡するときのお願い

お子さんの様子や、流行しているインフルエンザの状況を把握するため、下記①～④について、備考欄に入力をお願いしています。

① A 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

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

学校管理下において負傷や疾病などの災害が発生して医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターに加入されているお子さんには、災害共済給付金が支給される制度があります。

このたび、センターのシステム更新が行われることとなり、令和8年 11 月下旬～令和 9 年 1 月中旬の期間中、給付金の申請を行うことができません。

給付の申請を予定されている方で、書類の準備が整っている場合には、学校でシステム登録を行う必要がありますので、11 月13日（金）までに学校へ御提出ください。

なお令和 9 年 1 月以降は保護者の皆様にも、お持ちのスマートフォンなどからオンラインで行っていただく手続きが導入される予定です。詳しくは後日改めてお知らせいたします。

～お子さんと一緒にお読みください～

いくつ知っていますか？

11月の健康に「いい」日



姿勢に関する記念日は「1という数字が背筋を伸ばした姿に見える」という11月1日と、「いい(11)し(4)」という語呂合わせから定められた11月4日、二つの日付で知られています。良い姿勢で過ごすと、心と体の健康に良い影響がいっぱいあります。机に向かっているとき、スマホやゲームの画面を見ているときなど、ふだんの生活の中で正しい姿勢を心がけていますか？

いい(11)は(8)の語呂合わせから定められた歯の健康に関する日です。8020運動という「80歳になっても自分の歯を 20本以上保とう」という取組があります。ていねいな歯みがき、甘いものの取り方、よくかんで食べるなど、歯を大切にする生活を意識して過ごしましょう。





「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせから「換気の日」として定められています。寒くなって窓を開けるのをためらう季節になりますが、暖房を入れて閉め切った部屋には二酸化炭素、ほこり、ウイルスなどがいっぱいかもしれません。ときどき窓を開けて、部屋にいい空気を取り入れましょう。

いい(11)トイレ(10)の語呂合わせから定められていますが、他にも国連が 11 月 19 日を「世界トイレの日」と制定しています。世界にはまだ清潔なトイレを使えない人がたくさんいて、便に含まれる細菌に感染して病気で亡くなっている人がいるという状況もあります。清潔なトイレを使える状況に感謝して、トイレを大切に使いましょう。





いい(11)ひふ(12)の語呂合わせから定められています。冬の寒さや乾いた空気は皮ふのトラブルのもと。皮ふがかさかさしやすい人は、自分の肌に合う保湿のクリームをぬったり、病院で薬を出してもらったりするなど、おうちの人と相談してみましょう。バランスのよい食事や十分なすいみんなどの生活リズムを整えることも大切です。

いい(11)ふろ(26)の語呂合わせから定められています。寒くなってきて、温かい湯ぶねにつかるのが気持ちの良い季節となりました。入浴には疲労回復、リラックス効果、免疫力アップなど良い効果がたくさんあります。入浴前後の水分ほきゅうも忘れずに！

