



えがお



令和8年10月6日
札幌市立美香保小学校
保健だより



すっかり秋の空模様ですね。半袖では肌寒い日が増え、登校時に上着を着ている児童や、校内でも長袖を着ている児童が増えてきました。暑さ、寒さの感じ方には個人差がありますが、急に冷えたり、運動をして暑くなったりすることがありますので、衣服の着脱で体温調節ができるよう今後ともご配慮をお願いいたします。

市内ではインフルエンザの流行期に入っています

今年は例年より早く、8月27日に札幌市からインフルエンザの流行期に入ったとの発表がありました。注意報レベルには満たない流行状況のようですが、札幌市内そして東区でも、学級閉鎖や学年閉鎖の措置を行う学校がありました。

本校では9月下旬に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの報告を受けましたが、どちらも広がる様子はなく流行には至っていません。欠席もそれほど多くありませんが、風邪で喉の痛みや咳、鼻水が出るという児童も少し増えているようです。これから学習発表会に向けた取組が始まりますが、食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えて過ごしてほしいと思います。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

すぐーるで欠席の連絡をいただく際、発熱している場合は備考欄に熱の高さを入力いただくと、高熱が出る風邪多い…などの傾向の判断の参考になります。差し支えなければお知らせください。

インフルエンザ

いつから登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

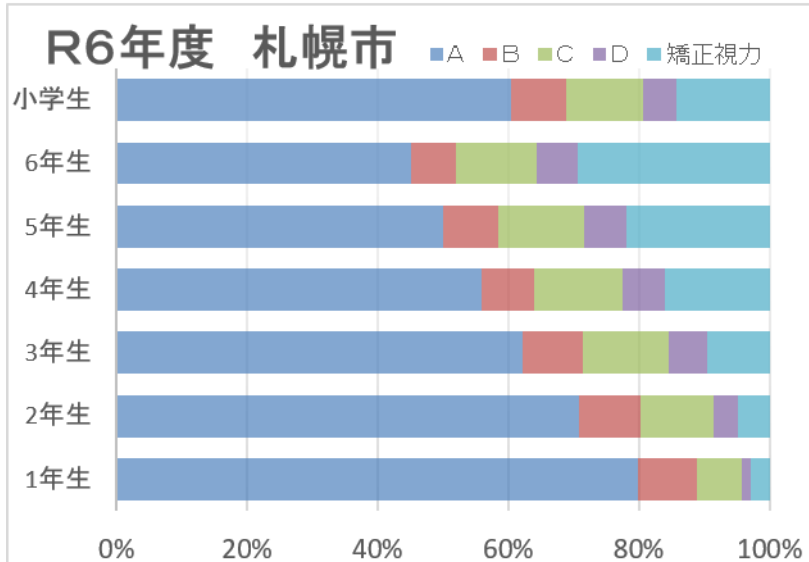
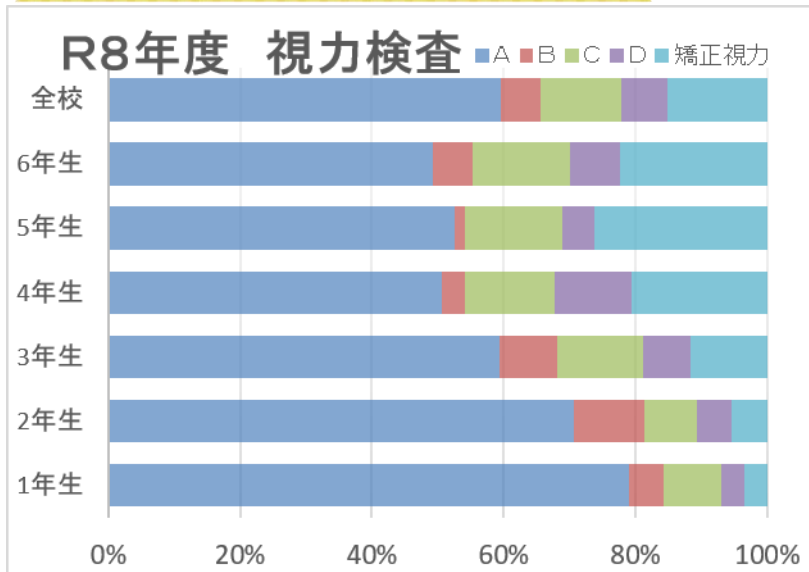
ちなみに…

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間は「発症した後（発熱等の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」とされています。発症の翌日を1日目として4日目までに症状が軽快し、5日目も問題ないようであれば、6日目から登校できます。

視力検査の結果から

**10月10日は
目の愛護デー**



左のグラフは、春に実施した視力検査の結果をまとめたものです。眼鏡がある児童は、眼鏡をかけた視力のみ検査することになっており「矯正視力」としてまとめられています。

札幌市の結果（札幌市のまとめとして最新のものはR6年度の結果です。）を見ると分かるように、視力は学年が上がるごとに低下し、眼鏡をかける児童が増えていく傾向があります。

本校の今年度の視力検査の結果を札幌市の結果と比較すると、4年生以上はC（0.6～0.3）、D（0.2以下）の児童の割合が札幌市よりもやや多く、Bの児童の割合が少ないようでした。

視力の低下で病院を受診し、近視と診断されるケースが多いです。近視は遺伝的な要因もありますが、環境要因として、屋外活動の減少や近くを見る作業の増加が挙げられ、日本だけでなく世界的にも近視が増加しているそうです。子どもの近視の増加には、ライフスタイルの変化によりスマートフォンやタブレット、ゲーム機などを長時間、近くで見ていることも影響しているそうです。

また、成長期は近視も進行しやすいです。子どもは自分から見えづらいとはなかなか言わないものですが、見えづらそうにしている様子がある時は眼科の受診をおすすめします。



発育測定を行います

◆体重は衣服の重さとして500g引いて記録します。着替えの準備は不要です。

ヘアゴムやピンが、頭頂部や後頭部にくるヘアスタイルは避けてください。

10月14日（水）…5・6年生

10月15日（木）…3・4年生

10月16日（金）…しらかば学級・1年生・2年生

