

えがお



令和８年 11 月２日
札幌市立美香保小学校
保健だより
【すぐーる配信】

市内にインフルエンザ注意報が発令されています

札幌市保健所によると、９月末から 10 月初めにかけての市内の患者数が基準値に達したことから、市内にインフルエンザ注意報が発令されました。

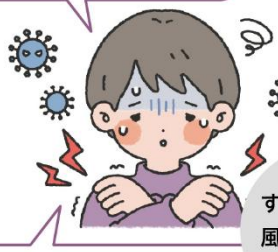
本校では、10 月前半は新型コロナウイルス感染症の報告が続き、10 月後半はインフルエンザと水痘（みずぼうそう）の報告が続きました。インフルエンザはほとんどがＡ型ですが、10 月末にはＢ型の報告も受けました。今のところ、本校ではＡ型もＢ型も流行に発展する気配はなく、東区では学級閉鎖等の措置をとっている学校も少ないようですが、他区では学級閉鎖等の措置をとっている学校が増えています。今後も注意が必要です。

美香保小学校　10 月の学校感染症報告数
（10 月 29 日現在）
- ◆新型コロナウイルス感染症…８
- ◆水痘（みずぼうそう）…６
- ◆インフルエンザ…10
- ◆溶連菌感染症…１

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス

潜伏期間 １～３日



すこし遅れて風邪の症状も現れます

症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

水痘（みずぼうそう）

潜伏期間 14～16 日程度



症状：発疹は体と首のあたりから顔面に出やすく、発熱することが多い。発疹は紅斑→水疱→膿疱→かさぶたの順に変化する。痒みや痛みを訴えることもある。
感染期間は発疹出現の１～2日前から、全ての発疹がかさぶたになるまで。

新型コロナウイルス

潜伏期間 ２～４日程度



症状：咳、喉の痛み、37.5℃以上の発熱、倦怠感、味覚障害など。
風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

ただいまの後・いただきますの前に 手洗いを！



家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を洗い流そう

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を洗い流そう

学校でも手洗いを呼び掛けていますが、ハンカチの携帯がいまひとつです。洋服で拭いたり、濡れた手で教室に戻り、机の中やランドセルからハンカチを取り出したりする様子も見られます。ご家庭でもお子さんにお声掛けをお願いいたします。



猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかりと頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければなりません。人の頭の重さは体重の約 10%で、体重 30kg の人なら約 3kg と、なかなかの重さです。





日本スポーツ振興センター災害共済給付
申請システム更新に伴う手続きの一時停止について

登下校や学校生活などの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（以下「センター」という。）の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、学校からの給付金の請求申請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は、学校でシステム登録を行う必要がありますので**11月18日（水）までに学校にご提出ください。**（ご提出いただいた書類に不備があった場合は、令和９年１月からの新システムでの請求になる可能性があることをご了承ください。）

なお**令和９年１月以降は保護者の方が、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて給付金の請求申請を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。

