



冬支度特集



感染症予防の基本は「換気」と「手洗い」です！

今年は、例年に比べてインフルエンザの流行が早いと言われています。早速、札幌市内でも学級閉鎖がちらほら…。感染症は、ウイルスが空気を伝わったり、ウイルスに触れたりすることで感染します。そのため、空気や手をキレイに保つことはとても効果的です。冬を健康に過ごすためにご協力をお願いします！

後ろの窓と前のドア、または、
前の窓と後ろのドア



対角(ななめ)にある窓と
ドアを開けると、効率アップ!!

各教室に CO2測定器を置きます。数値が **1500** を超えると換気のタイミングです。こまめにチェックしてみてくださいね！



換気は、長い時間大きく窓を開けなさいいけない！というわけではありません。寒さで体調が悪くなってしまうのは困るので、次のポイントを意識しましょう。

換気のポイント1:窓とドアの開け方

①天気が良くて常に窓を開けられる日は、
端っこの窓を **10～20cm**、
対角にあるドアを **20～30cm** 開けると、
少しずつ部屋全体の空気が新しくなります。

風が直接
当たると寒いので、
上の窓を開けるのが
オススメです。

②天気が悪くて窓を開けにくい日は、
30分に1回、1分～2分窓とドアを全開にすると、
いっきに部屋全体の空気が新しくなります。

換気のポイント2:重ね着とあったかグッズ



登下校でジャンパーを着る人は多くなってきましたが、ジャージの中はTシャツ1枚という人もいるのではないのでしょうか？Tシャツの他に長そでシャツやトレーナーを重ねることで、空気の間ができて温かく過ごせます。また、ひざかけや足首まである厚めの靴下などで足元を温めると、血流が良くなって効率よく体全体が温かくなります。

頭の方が温まると、
ボーっとしてしまうので、
勉強中は**頭寒足熱**がよい
と言われています。



洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

水で濡れた手は、
雑菌がついて繁殖
しやすい状態です。
清潔なハンカチで
水気をふきとって
手洗い完了です。



学校感染症による出席停止の期間 ●●●●●●●●●●

インフルエンザや新型コロナなどの「学校において予防すべき感染症(学校感染症)」にかかった場合、療養に必要な期間は出席停止となります。休む期間は感染症の種類によって違いますので、病院を受診した際に確認し、医師の指示に従ってください。また、ご不明な点がございましたら、学校までご相談ください。

インフルエンザの療養期間の目安

発症日を0日目として5日間、かつ、熱が下がった後2日を経過するまで

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱が2日間続いた場合	発熱		解熱				登校可	
発熱が3日間続いた場合	発熱			解熱			登校可	
発熱が4日間続いた場合	発熱				解熱			登校可
発熱が5日間続いた場合	発熱					解熱		

回復が早くても、5日目まではお休み！

回復が早くても、
5日目まではお休み!

5日目を過ぎていても、
解熱後に2日間はお休み!



学校感染症にかかった場合、医師が必要と認める療養期間は出席停止になります。登校を再開したら、出席停止期間の確認に必要な『学校感染症の報告書』をお渡ししますので、ご家庭で療養期間等を記入し、古封筒に入れて学校まで提出してください。



**スポーツ振興センター災害給付
申請システム変更に伴う一時停止について**

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。)災害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月下旬から令和 9 年 1 月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができないとの連絡がありました。

提出予定の書類がお手元にありましたら、学校でシステム登録を行う必要がありますので、お急ぎの場合は、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 月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになるとのことです。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。