

ほけんだより

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立宮の森小学校

保健室 NO.8

朝夕の冷え込みが厳しくなり、木々の葉も赤や黄に色付いてきました。気温が下がり、空気が乾燥するにつれ、かぜやインフルエンザなど様々な感染症が流行しやすくなります。予防の基本は「手洗い」です。ポケット等にハンカチを入れて、必要なときにいつでも使えるようにしたいですね。また、気温に応じて帽子や手袋、マフラーを着用するなど温かい服装で登下校するようにお子さんに声かけをお願いいたします。

インフルエンザ注意報発令中！

例年より流行が早く、すでに市内では複数の学校が閉鎖措置をとっています。本校では今のところ流行は見られませんが、インフルエンザ罹患の報告も入り始めています。

インフルエンザはかぜの症状と似ていて区別が難しいので、症状が見られる場合は早めに医療機関を受診し、適切な処置をとるようにしたいものです。受診の結果、インフルエンザと診断された場合は、欠席にはならず出席停止の扱いになります。型やいつまで休むよう指示されたか学校までお知らせください。

また、検査は陰性であっても、御家庭や学校の状況からインフルエンザ罹患の疑いがあると診断され、抗インフルエンザ薬が処方された場合にも出席停止となります。

※発症日を0日目とし、翌日から1日目と数えます。

※5日を経過していても、解熱から2日経っていなければ登校することはできません。

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

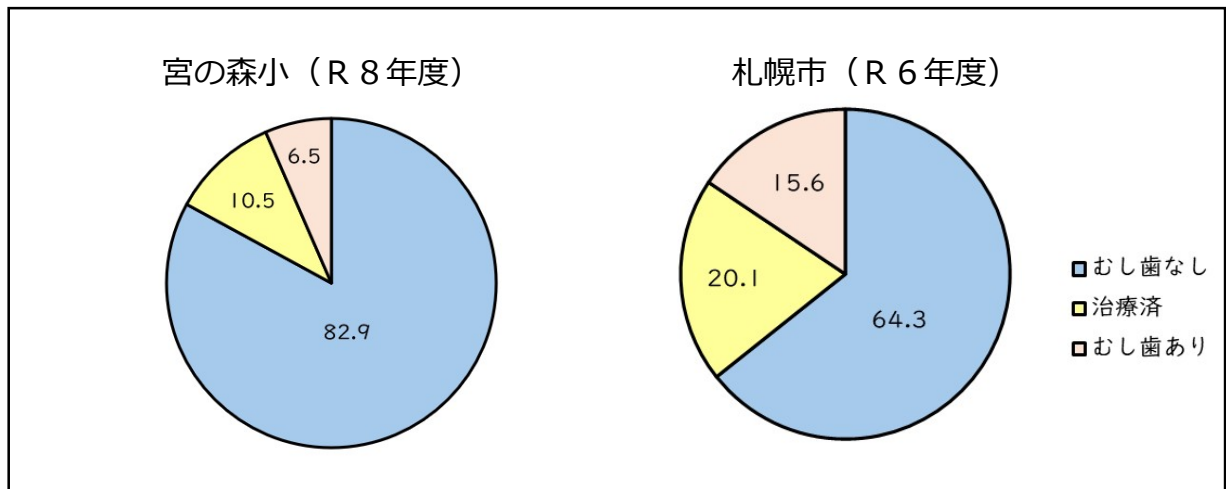
学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

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、給付金の請求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13日（金）までに学校に御提出ください。

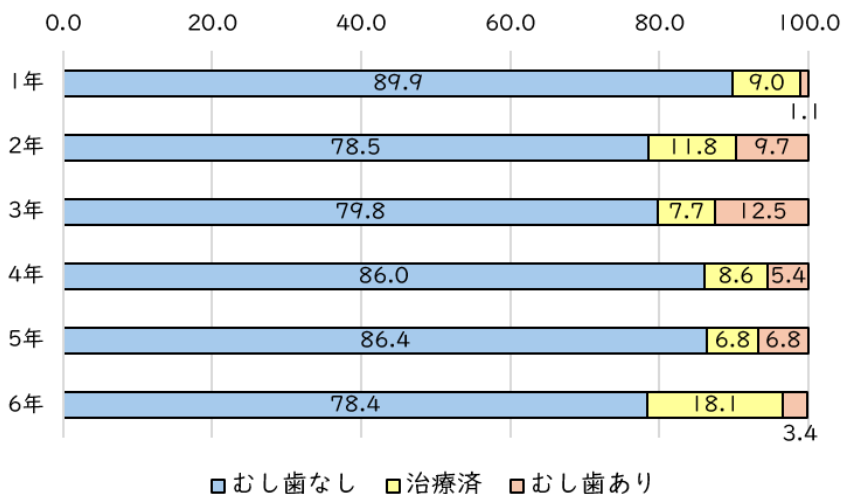
なお、令和9年1月以降は保護者のみなさまがお持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

11月8日は いい歯の日！

本校の子どもたちの歯科検診の結果を見ると、むし歯のある児童は札幌市全体の 15.6%と比べ、6.5%と非常に少ないです。毎日ていねいに歯をみがき、今後もこの状態を保てるようにしたいものですね。また、定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療に結び付けることも大切です。



令和 8 年度 歯科検診結果



磨き残しのないよう鏡を見て丁寧に磨きましょう。低学年のうちは、おうちの方による「仕上げ磨き」もおすすすめです。

●歯みがきの後にチェック！

- ☐ 歯や口の中に、食べ物のカスや汚れが残っていませんか。
- ☐ 歯茎からの出血や痛みはありませんか。
- ☐ 歯と歯茎の境目に、白っぽいものがついていませんか。

●歯茎の状態をチェック！

- ☐ 歯と歯の間の歯茎が丸く、腫れぼったくなっていませんか。
- ☐ 赤く、腫れているところはありませんか。

★正しい歯みがきのヒント

- ☆ 歯ブラシはえんぴつを持つときと同じように持つ。
- ☆ 歯は1～2本分ずつ軽い力でみがく。
- ☆ 歯と歯茎の間に歯ブラシの先が当たるようにする。