



ほけんだより

札幌市立元町小学校
No.5
2026年(令和8年)
10月5日

インフルエンザの流行について

札幌市内でインフルエンザが流行入りしています。本校でも9月中旬に2年1組と2年2組で学級閉鎖を行いました。シルバーウィーク明け以降、校内の感染者数は落ち着いていますが、市内では先週金曜日に9校で学級閉鎖が出ており、油断できない状況です。

つきましては、感染予防のため、以下の点に御協力をお願いいたします。

- ☑十分な栄養と睡眠の確保(抵抗力を高める)
- ☑登校前の健康観察(朝の検温や体調チェック)
- ☑体調不良時の無理のない休養(発熱や風邪症状がある場合は登校を控える)



感染症発生状況(9月)

インフルエンザ…16名、新型コロナウイルス感染症…4名、溶連菌感染症…3名

☆秋の二計測があります

10/6(火)1・2・3年生・いちよう学級 10/7(水)4・5・6年生 ★髪型や服装への御配慮をお願いします。

検査の時は服を着たまま測ります。低学年は400g、高学年は500gを差し引いて測定します。厚い素材の衣類は実際より重くなりますので、できる限り軽めの衣類の着用をお願いします。

☆色覚検査について

先月、2年生の保護者の皆様に「色覚検査」の希望調査を行いました。現在、御希望いただいたお子さんへの検査を順次進めており、10月中旬頃に全員完了する予定です。検査結果は受検した全員にお配りしますので、手元に届きましたら御確認をお願いいたします。なお、他の学年のお子さんにつきましても随時検査を行うことができます。御希望の場合や御不明な点がございましたら、お気軽にお知らせください。

スポーツ障害

スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所を使いすぎることで起こります。骨や筋肉が成長途中の思春期によくみられます。

痛みが強い、続く場合は 受診をお勧めします

野球肩

- 原因** ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作の繰り返し
- 症状** 腕を上げると肩が痛む

腰椎分離症

- 原因** 腰を伸ばしたり、ひねったりの繰り返し
- 症状** 腰や尻、太ももが痛む

オスグット・シュラッター病

- 原因** ボールを蹴る動作の繰り返し
- 症状** 膝の下部が出っ張り、痛む

野球肘

- 原因** ボールを投げる動作の繰り返し
- 症状** 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

- 原因** 長時間、頻回のジャンプ動作の繰り返し
- 症状** 腰や尻、太ももが痛む

シンスプリント

- 原因** ハードなランニングの繰り返し
- 症状** すねの内側が痛む

