11月 ほけんだより

札幌市立元町小学校
No. 6
2026年(令和8年)
11月6日

インフルエンザについて

インフルエンザ注意報 発令中

札幌市内ではインフルエンザによる学級・学年閉鎖を行う学校が増えています。

◆インフルエンザの出席停止期間◆

→発症した後（翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで。
ただし、医師からの指示が別にある場合はそちらに従ってください。

◇お願いします◇

→すぐーるによる風邪での欠席連絡の際、備考欄に受診の有無や、**診断された場合はインフルエンザの型と出席停止期間（何日まで学校を欠席する予定か）**を御記入ください。

感染症発生状況（10月）
インフルエンザ…14名
溶連菌感染症　…1名
流行性耳下腺炎…1名

登校再開時、医師に書いてもらう証明書等の提出は必要ありません。学校から「出席停止のお知らせ」という文書を配付いたしますので、保護者の方が記入し、学校へ御提出ください。

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、学校で手続きを行う必要がありますので、**11月20日（金）までに学校へ御提出**ください。

詳細は 11 月2日付けのすぐーるで配信しています。



1年生心臓検診結果について

精密検査の対象となった児童の保護者様へは、すでに結果の配付と個別のお電話での御連絡を完了しています。対象とならなかった児童につきましては「異常なし」となりますので、特にお知らせの用紙等は配付いたしませんので、御承知おきください。



せき柱側わん症について

せき柱側わん症とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。痛みを感じることはほとんどないため、背中の状態を時々チェックすることが大切です。脊柱側わんについて成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

次頁に教育委員会からの文書を載せていますので御覧ください。

児童のみなさん
保護者の皆様

札幌市教育委員会

家庭でもチェックできる　子どもの背骨の様子

～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

せき柱側わん症とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。
男子にも見られますが、12 才前後の女子に症状が出ることが多く、
9～10 才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。
痛みを感じることはほとんどないため、背中の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。
学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭でできるチェック

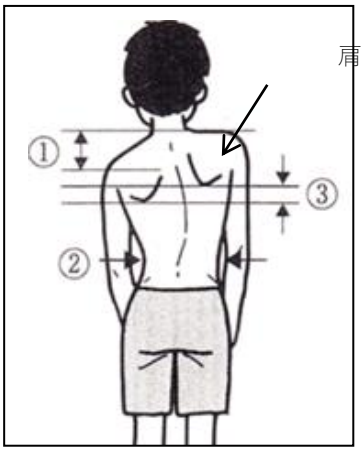
立った姿勢でのチェック　☛鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。
①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩の高さ
- ☛ 高さが左右で違っていないか

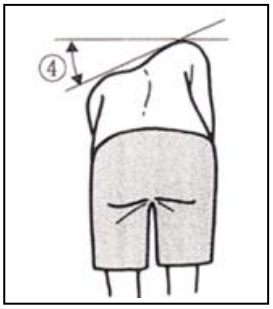
②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方
- ☛ 曲がり方が左右で違っていないか

③肩甲骨の高さや位置、でっぱり
- ☛ 高さや位置、でっぱり方が左右で違っていないか



前屈テスト　☛家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。
腰や背中の高さが左右で違っていないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、整形外科に相談しましょう。

日本側彎症学会の HP でも詳しく説明していますので、参考にしてください。

https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html