



すこやか

令和7年10月7日
札幌市立元町北小学校
保健便り NO. 7

日ごとに秋を感じるようになりました。まだ日中は暑さを感じる日もありますが、朝・夕は体の冷えが心配です。温度差の調整ができるように服装について、ご家庭でもお声かけいただければと幸いです。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠と食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。



目にやさしい生活できていますか？

勉強や読書をするときは…

明るい場所で



正しい姿勢で



寝ころばない



目を大切に!



テレビを見る・ゲームをするときは…

時間を決めておく



画面に近づきすぎない



適度に休けいをとる



ちらほら出ています!

～9月の学校感染症 状況～

○新型コロナウイルス感染症

2名

○溶連菌感染症 1名

【抗生剤投与1～3日後まで(主要症状が消失するまで)出席停止になります。】



※伝染性紅斑(りんご病)

風邪のような症状がおさまった後、頬が赤くなる、腕や太ももに赤い発疹(レース状発疹)が出ることもあります。

出席停止ではありませんが、発熱や風邪症状が強く、だるさがある場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。自己判断せずに、病院(小児科)を受診されることをお勧めします。

1年生の心臓検診の結果が出ました。

◎精密検査が必要なお子さんには、既にお知らせいたしました。
◎お知らせのない場合は、「異常なし」でしたのでご安心ください。
※欠席されたお子さんは、冬休み前にご案内します。

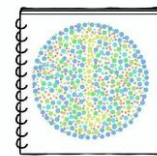


2年生の保護者の方へ

色覚の検査について、10月7日（火）にプリントを配付いたします。

希望される場合は、10日（金）までに、申込書を担任までご提出ください。

※ なお、他の学年でも色覚検査は出来ますので、希望される場合は、保健室までご連絡ください。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にご注意ください！



- (1) 外出後の手洗い・うがいを励行しましょう。
- (2) 室内を換気し、適度な湿度（50%～60%）に保ちましょう。
- (3) 咳・くしゃみが出るときは、マスクを着用する、袖又はティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆うなど、「咳エチケット」を励行しましょう。
- (4) 栄養と睡眠をしっかりととりましょう。
- (5) 体調が悪い場合は、無理をして登校させずに、早めに医療機関の受診をお願いします。

◎インフルエンザの出席停止期間

発熱した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

◎新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

（発熱の翌日を1日目として）「発熱した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」とする。

（「軽快」とは解熱剤を使わずに「24時間発熱なし、かつ、呼吸器症状が改善傾向であること」により判断いたします。）



- ★ 寒暖の差もあり、風邪をひいているお子さんが増えてきました。
- ★ 朝から症状がある場合には、自宅で休養したり、早めに医療機関を受診するなど、無理をして登校することがないように、よろしく願いいたします。