

# 保健だより

2026年10月30日  
札幌市立中の島小学校  
保健室

## 感染症情報

10月の中旬に6年生と5年生の各1クラスずつ3日間の学級閉鎖の措置を取りました。10月はインフルエンザの感染者が29名、溶連菌の感染者が10名いました。

10月29日現在は出席停止となる感染症による欠席者は出ていません。

ですが、今後もインフルエンザの流行は想定されますので、朝学校に送り出す前に1日学校で過ごせる体調がどうかの健康観察をお願いします。

また、インフルエンザは一度熱が下がっても再び発熱する特徴もあります。前日まで高熱があり、翌日平熱になったとしても、注意深くその後の様子を見てください。

※インフルエンザの出席停止期間については、下の表を参考にしてください。医師からの指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

## インフルエンザ

いつから  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること  
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

| 0日目                                                                                                        | 1日目                                                                                       | 2日目                                                                                        | 3日目                                                                                        | 4日目                                                                                 | 5日目                                                                                  | 6日目                                                                                           | 7日目 | 8日目 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| <br>はっしょう<br>発症<br>(発熱) | <br>解熱 | <br>1日目 | <br>2日目 |  |  | <br>登校OK |     |     |
|                                                                                                            | <br>解熱 | <br>1日目 | <br>2日目 |  |  | <br>登校OK |     |     |
|                                                                                                            | <br>解熱 | <br>1日目 | <br>2日目 |  |  | <br>登校OK |     |     |
|                                                                                                            | <br>解熱 | <br>1日目 | <br>2日目 |  |  | <br>登校OK |     |     |
|                                                                                                            | <br>解熱 | <br>1日目 | <br>2日目 |  |  | <br>登校OK |     |     |



## あさのけんこうチェック（登校前に確認しよう！）

### 登校前のチェック項目



**体温は平熱ですか？**

熱っぽい・体が熱い感じはありませんか



**朝ごはんは  
食べられましたか？**

食欲はありますか



**のどの痛みや、せき、  
はなみずはありませんか？**



**お腹が痛い、気持ち悪い  
などの症状はありませんか？**



**元気や活気は  
いつも通りですか？**

だるそうにしていますか

### 気になるときの対応



**無理をせずご家庭で様子を  
見るか、早めの受診を**

ひとつでもあてはまる症状がある場合や「いつもと違うな」と感じるときは無理をしないでください。