

ほけんだより 9月

NO. 5 児童数

南郷小保健室

令和8年9月17日

保護者のみなさまへ 急な発熱や喉の痛みの症状にご注意ください

朝晩は涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。

子どもたちの健康状態は、夏休み明け以降、かぜでの欠席は毎日数名という日が続いていますが、今週になり、夏風邪と言われる『ヘルパンギーナ』『手足口病』の他、『溶連菌感染症』の報告が複数となり、『新型コロナウイルス感染症』の連絡もありました。今の時点での報告数は少ないですが、他校ではインフルエンザ等で学級閉鎖をしている状況もあります。インフルエンザについては、全国的にも、札幌市も、この時期には異例の流行となっていますので、急な発熱や、喉の痛みがある場合は受診をお願いします。（いずれも『出席停止』となります。）

明日は、「今度こそ！」と楽しみにしているスマイル遠足です。持ち物や服装の準備、朝の健康観察など、よろしくお願いします。なお、徒歩での移動・グループでの活動の遠足ですので、朝から不調訴えがある場合は無理をさせず、学校へお知らせください。移動中や現地において、けがや体調不良で活動が難しい場合は学校から連絡をさせていただき、現地までのお迎えをお願いすることもあります。

↓【再掲】「7月保健だより」より



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

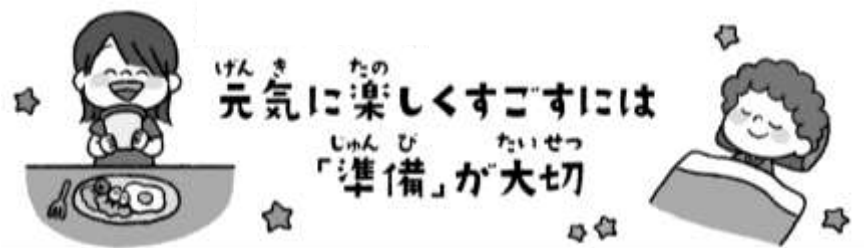
ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

南郷小のみなさんへ

明日こそ、スマイル遠足に行けますように！そのためにも、にもつの準備と、心と体の準備をも

う一度、わすれずにしてくださいね。みんなで協力して、なかよくスマイルいっぱいの楽しい遠足にしましょう。



朝、ごはんを食べる時間と、ゆつくりトイレに行く時間ができるように起きましょう！

きょう いえ かえ
今日、家に帰ってからは

- ①お弁当や水とう以外のものにもつを準備しておきましょう。朝、あわてて家を出るとけがやわすれ物をしてしまいます。
- ②ハンカチとティッシュをかならず持ちましょう。手をあらう時やけがをした時などに自分の物を使います。
- ③つめがのびている人は切ってもらいましょう。
- ④具合の悪いところや痛いところ、心配なことがある人は、家の人に伝えておきましょう。
- ⑤よぶかししないで、早めにねましょう。(ねぶそくと、とちゅうで具合が悪くなったり、けがをしやすくなります。)



えんそくちゅう
遠足中は

おかずやおやつのこうかんはきんしです！



- ①グループで協力して、行動しましょう。
- ②解決できなかったり、困ったりした時は近くの先生に相談しましょう。
- ③グループ全員の体のことを考えて、トイレタイムや日かげで休けいを取りましょう。
- ④虫(とくにハチ)を見かけても、大さわぎをしたり、たたこうとしたりしないこと。(しずかにその場所からはなれて、近くの先生におしえてください。)
- ⑤道路はふざけたり広がったりしないで、ほかの歩いている人や自転車、車に気を付けて歩きましょう。
- ⑥遊具やトイレでは順番や使い方のマナーやルールを守りましょう。ゆずり合いも大切です。



たいいくぼうしは、とばされないようにかぶりましょう！



ハンカチ・ティッシュはもちあるくこと！



かえ
帰ってきたら

- ①手あらい・うがいをしっかりしましょう。
- ②体をゆっくり休めましょう。
- ③お弁当やにもつの準備をしてくれた、おうちの人への

れんきゅうちゅう 連休中もかぜの予防をしながら過ごしてくださいね。



「ありがとう」もわすれずに！