

No.6

令和8年(2026年)10月1日

二十四軒小学校 保健室

朝晩は肌寒い日も増えてきました。10月は、1～4年生は遠足、5年生は宿泊学習と大きな行事があります。行事の後は、疲れがたまって体調を崩してしまうことがあります。いつもより睡眠時間を確保し、早めに回復できるとよいですね。



インフルエンザについて

本校では、先月、全校で4名インフルエンザ罹患の報告を受けています(9月30日現在1名)。現状、感染拡大はしていませんが、市内では感染者が増えています。引き続き、感染対策をしていきましょう。

症状

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れます。併せて、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。38.0℃以上の高熱の場合が多いですが、37.0℃台の発熱でもインフルエンザだったという場合もあるようです。また、検査で正確な結果を得るためには、発症から12～48時間以内の検査が推奨されています。

感染経路・予防

感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが口や鼻から入って感染する「飛沫感染」や、ウイルスがついたものを触った手が、口や鼻に触れることで感染する「接触感染」があります。こまめな手洗いや室内の換気・湿度の保持、流行期にはマスクの着用も予防に有効です。

出席停止について

インフルエンザ

登校できるの？

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
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
		解熱 1日目	2日目			登校OK		
			解熱 1日目	2日目		登校OK		
				解熱 1日目	2日目	登校OK		
					解熱 1日目	2日目	登校OK	

インフルエンザの診断を受けた場合、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止(学校に来てはいけません)となります。診断を受けた際は、必ず学校に御連絡ください。

なお、『すぐーる』でインフルエンザの報告していただく場合、受診日(診断日)、型(AかB)、症状、登校予定日(医師の指示)等の参考事項を一緒に記載していただくと助かります。詳細が確認できない場合は、学校から連絡させていただく場合があります。

1年生の保護者の皆様へ

10月14日（水）に、心臓検診があります。小学校での心臓検診対象学年は1年生のみです。また、当日欠席されますと、冬休みに専門機関で検査を受けていただくことになりますので、御承知おきください。※検診の結果、精密検査が必要と診断されたお子さんにのみ、後日「結果のお知らせ」の用紙をお渡しいたします。特に問題のなかった場合は、何もお渡しいたしませんので御了承ください。

※前日に児童用保健だよりを発行します。お子さんと御確認いただき、服装等の御協力をお願いいたします。

今年度の視力検査の結果について

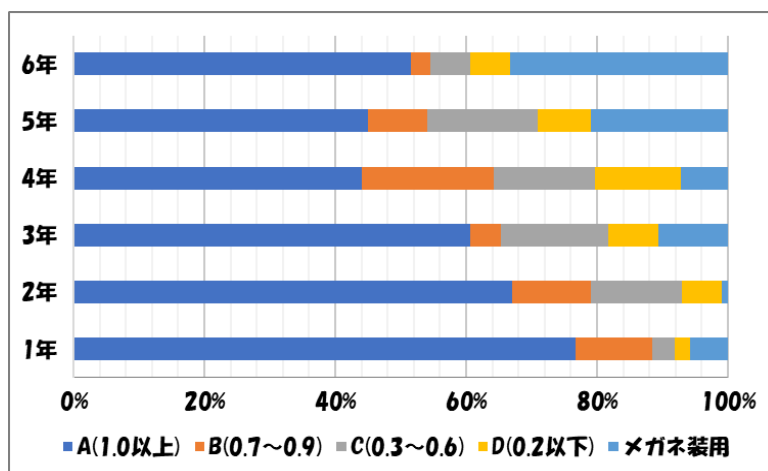


10月10日は



目の愛護デー

下の図は、今年度の本校児童の視力検査結果です。全校で、約42%の児童が視力1.0（A）未満（裸眼視力）でした。札幌市の平均値28%（令和6年度学校



保健統計調査）と比較すると、本校は視力低下している児童の割合は高いと言えます。グラフから、学年が上がるにつれて、特に中学年あたりから視力低下していることが分かります。体と同じように目も成長期にあり、子どもは大人よりも視力低下が急激に進行します。4月の視力検査では問題のなかったお子さんでも日常生活で著しく視力の低下を感じた場合は、できるだけ早い機会に病院を受診されることをお勧めいたします。

また、現代は、スマホやタブレット等の電子機器の使用による視力低下が増えていると言われています。電子機器を使用せず生活することは難しいかもしれませんが、視力低下を防ぐために気を付けられることがないか、お子さんと一緒に御確認いただければと思います。

～タブレットやゲーム機を使うときはこんなことに気を付けよう～

- ① 部屋は明るくする ② 目は画面から30cm以上はなす ③ 30分に1回は遠くを見る



それから、外で過ごすときと近視になりやすいと言われていたんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！