



2025年11月14日
札幌市立西野中学校
保健室

第8号

すっかり雪景色な朝もあり、冬の訪れを感じるようになりました。今年は初雪もインフルエンザの流行も例年より早いと感じています。2学期最後の行事である合唱発表会も終わり、今年も残り2か月を切りました。本格的な根雪になる前に、服装準備や寒さ対策などを整えておきましょう。

！感染症注意！

札幌市では現在、**インフルエンザの警報が出ています**。また、新型コロナウイルス感染症と溶連菌、感染性胃腸炎が流行傾向にあるようです。インフルエンザはここ1～2週間で爆発的に流行しており、先週は西野中でも学級閉鎖が複数ありました。市内では休校になった学校もあり、医療機関の逼迫も報道されています。今週に入ってからかなり落ち着きましたが、これからの時期は感染症が流行しやすい時期なので、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

注意

インフルエンザやコロナなどの感染症は、**病院で診断を受けないと出席停止とできません**。
早めに治療を受けるためにも、発熱した場合は病院受診をご検討ください。

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



インフルエンザなど出席停止となる感染症での欠席連絡をすぐーるや電話で行う際は、**①診断名、②いつから登校してよいと病院で言われたか**、の2点をお知らせください。 ※すぐーる連絡の際は、備考欄をご活用ください。

主な感染症の出席停止の基準

インフルエンザ：発症した後（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：発症した後（発熱等の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで。
溶連菌：抗生剤投与1～3日後まで（主要症状が消失するまで）。

※基本的には病院で言われた日数でOKです。不明なことがあれば学校にお問い合わせください。

おらせ

1年生に色覚検査の希望調査を配付しました。2, 3年生でも検査を受けたいという方がいましたら、養護教諭 松沼(学校664-0151)までご連絡ください。