ほけんだより11月

令和８年（2026 年）10 月 30 日
札幌市立日新小学校　保健室
No.8

学習発表会の活動が始まります！

日没が早くなり、16 時を過ぎると瞬く間に暗くなってしまいます。気温も急に下がりますので、温かい服装に反射グッズを身に着けるなどして、健康・安全に気を付けましょう。

本校では今月３学級で学級閉鎖の措置を取りました。まだまだ油断できない状況が続いています。11 月に入ると学習発表会に向けての取組が本格化し、学年が一緒に活動することが予想されますので、感染症の予防と広げないような行動をとりましょう。

～感染症の対策～

10 月 30 日現在、インフルエンザ（A 型）と水痘に罹ったという連絡を受けています。

	おもな症状	特徴
インフルエンザ	・突然の 38℃以上の高熱 ・関節痛や筋肉痛、倦怠感 ・せき、鼻水　など	急激に症状が出ます。発熱から間もない検査だと反応が出ない場合もありますので、受診のタイミングはかかりつけ医にご相談ください。
水痘	・発熱（微熱～高熱） ・全身に出る赤い発疹・水疱（水ぶくれ） ・強いかゆみ	赤いぽつぽつから始まり、数日で水ぶくれに変化していきます。

出席停止の期間

インフルエンザ：発症から５日を経過し、かつ、解熱から２日経過するまで
水痘：すべての発疹がかさぶた化するまで

人ごみはさけ、家に帰ったら必ず**手洗い**をしよう！

自分が感染しないように
感染を広げないように

咳やくしゃみが出るときは**咳エチケット**をしよう！

３食しっかり**食べ**、夜はゆっくり**休もう**！

免疫力 up↑

ほけんしつの様子（10 月）

○内科的来室

「腹痛」での来室がほとんどでした。季節の変わり目で気温の変化も大きく、冷えが原因の場合が多いです。湯たんぽで温めながら様子を見ています。

○外科的来室

10 月はマット週間があり、マット運動に伴うケガが目立ちました。特に倒立技で首を痛める子が多いです。慣れない動きなので、学校では準備体操や技を行うときのポイントなどを指導しています。