

2026年9月30日
三角山小学校 保健室
No. 6

インフルエンザ
流行中!!



今年は、8月末から全国でインフルエンザの流行が目立ち、北海道・札幌でも早くも9月に学級・学年閉鎖をする学校が出るほど、インフルエンザが流行しています。予防接種などの対策をこれから検討している人が多い頃の流行となりました。

まずは、しっかり手洗いをする事と、基本的な生活習慣を整えることが何よりの感染症予防となります。朝晩と日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。自分のできることから、感染症対策を行っていきましょう！

※発熱や風邪症状で通院し、「インフルエンザ」と診断された場合は出席停止となります。

【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】が出席停止の期間となります。診断された場合、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



10月に行われる健康に関する行事のお知らせです☆



◆発育測定

身長・体重を測定します。4月に比べてどのくらい大きくなったかな？

10月1日（木）：4～6年生

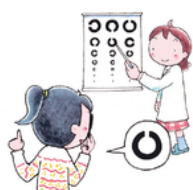
10月2日（金）：1～3年生・さくらルーム

→測定後、記録用紙をお渡しします。ぜひ、ご家庭でもご確認下さい。

◆視力の再検査

4月の健康診断のときに、どちらか片方でも視力「B」以下になった、かつ、その後眼科受診が現時点でまだ済んでいない児童の皆さんが対象です。

10月5日（月）～10月9日（金）の1週間で、中休み・昼休みを利用して実施予定です。測定後、受診が必要だと思われる場合は再度お知らせいたします。



10月10日 目の愛護デー

ずっと使い続けている私たちの目。10月は「目の健康」を守るためにできることを考えてみてはいかがでしょうか？パソコンやタブレット・スマートフォンが、生活には欠かせなくなっている今、日常的に目がかかっている人が増えています…。目の健康のためには、目を休めることがとても大切です。ぜひ、“アウトメディア”（テレビやゲーム・スマートフォンなどの電子機器を使わない）を意識して取り組んでみて下さい！



こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみるのもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

メガネの度 合っている？



見え方が気になるときは、保健室でいつでも視力検査ができます。視力の低下は、気付かずに放置しているとどんどん悪化してしまいます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

2026年度 前期の保健室利用状況

内科的処置：426件

→おもに腹痛・頭痛の訴え

外科的処置：920件

→おもに打撲・擦り傷のケガ

1日平均来室者数：15.1人 / 日

保護者の皆様には、日頃のご家庭での健康観察や、体調不良時や不慮のケガなどの際の対応にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

前期は救急車要請件数0件、夏の暑さも教室へのエアコン導入により落ち着いて過ごすことができています。

後期は感染症の流行シーズン、音楽発表会や次の学年に向けての活動なども控えています。保健室では後期も引き続き、児童の皆さんの心と体の健康を支える一助となるよう努めますので、何卒よろしくお願いいたします。