

# ほけんだより



令和4年9月9日  
札幌市立新光小学校  
保健室

夏の暑さも一段落し、体を動かしやすい季節となってきました。休み時間の体育館では、鬼ごっこで走りまわる楽しそうな子どもたちの姿があり、グラウンドでは、ボール遊びや遊具遊びで汗だくになっている子どもたちの姿があります。思い切り体を動かす気持ちよさを感じてほしいと思います。

今の季節は、暑かったり涼しかったり日によって気温の差が大きく、また一日の中でも朝・夕の気温の差が10度前後になることもあります。運動時にかいた汗などで体が冷え、体調をくずすことがあります。自分で脱ぎ着できる上着が1枚あるとよいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



おうちの方へ

## \*新型コロナウイルスに関する出席停止期間について\*

児童や同居のご家族が陽性と診断された場合には、札幌市のHPの「**新型コロナウイルス感染症について**」を検索し、発症日などから数えてご家庭で療養期間をご確認ください。濃厚接触者についても、陽性者の発症日や最終接触日などから同様に療養期間をご確認ください。

\*学校の方から「何日までです」とお伝えすることはしていませんので、ご承知おきください。

7月27日付で新型コロナウイルス感染症の出席停止基準が出ています。\*学校HPに掲載中・随時更新  
学校にご連絡いただいた際には、「**陽性または濃厚接触者になった児童名**」「**発症日**」「**検査を受けた日**」「**最終登校日**」「**療養後登校できる日**」「**現在の症状**」などを伺いますので、お知らせください。

## \*咳などの症状をともなう感染症について\*

**咳・鼻水・発熱**・・・これらのかぜ様症状は新型コロナウイルス感染症でみられる症状の一つですが、これらの症状がみられる感染症がいくつかあります。



### **ヒトメタニューモウイルス感染症**

→気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスの一種です。1～3歳児の幼児に感染することが多いのですが、大人でも感染します。かぜ様症状から始まり、悪化すると、ゼイゼイという呼吸音が出たりや呼吸困難に陥ることもあります。1回の感染では免疫が付きにくく、何度か感染を繰り返し、年齢が上がるにつれて症状が軽くなる傾向があります。2学期になって「**就学前の弟妹がヒトメタニューモウイルスと診断された**」という連絡が増えています。

### **RSウイルス**

→ヒトメタニューモウイルスに、症状が大変似ています。2歳までに、ほぼ100パーセントの人が感染するといわれています。大人でも感染しますが学童期以降は軽いかぜ症状ですむことが多いです。

**どちらの感染症もとくに特効薬はなく、保温し、水分や栄養をとり、安静に過ごすことが大切です。**

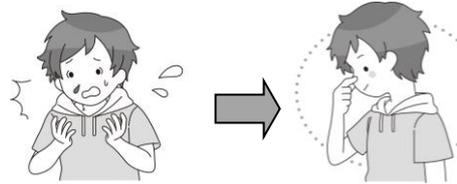
# ＊9月9日は救急の日＊



がっこう なか じぶん て あ  
**学校の中で、自分でもできる手当て**



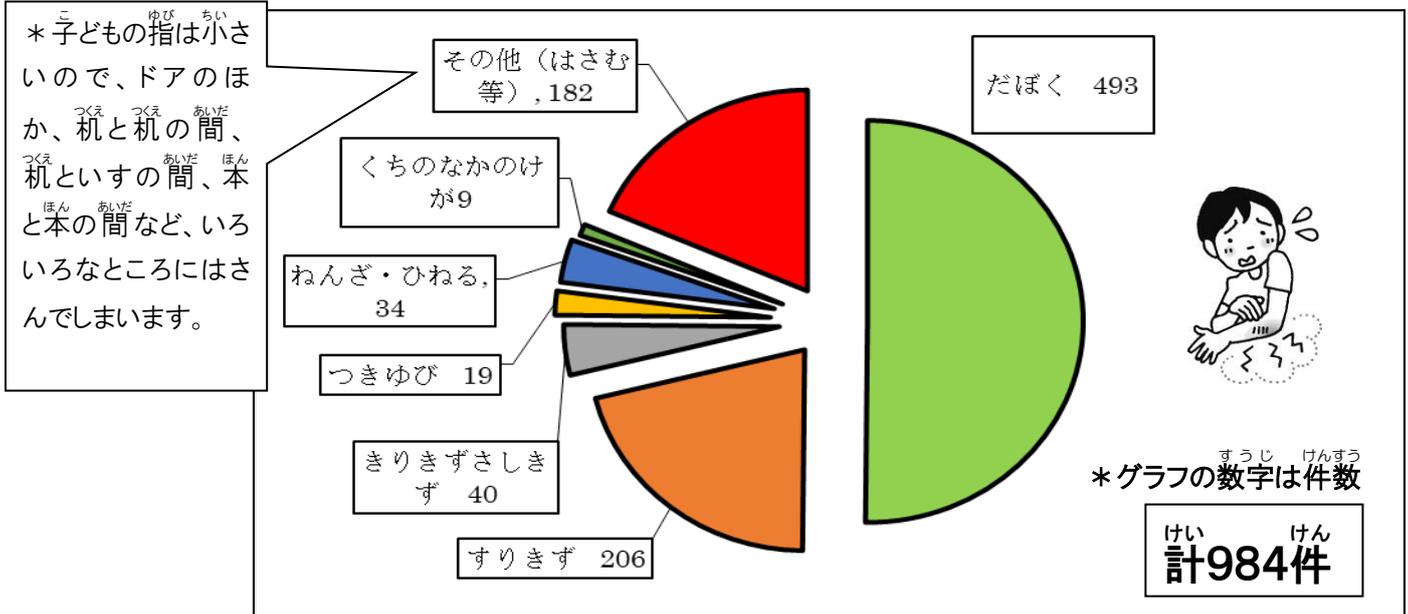
ねんかん はなぢ らいしつ おお  
 年間を通して鼻血の来室が多いです。  
 こばなをつまみ、ティッシュなどで押さえなが  
 らやや下を向き、静かにして止まるのを待  
 ちましょう。



ほけんしつ き  
 保健室へ来たときには、

- ① 組と名前 ②いつ ③どこで ④どうなった を教えてください。

## ＊新光小の4～8月のけが来室の様子＊



もっとも多いのは打撲です。「友達とぶつかった。」「ボールが当たった。」「鉛筆を拾う時に机に頭をぶつめた。」「鬼ごっこ中に体育館のかべにぶつかった。」など、様々です。

次に多いのが、休み時間や、体育の時間の、すり傷です。(保健室では、水洗いと消毒をし、ガーゼやばんそうこうでおおう、までをしています。)

大半のけがが、保健室で冷やす、絆創膏や湿布をはる、などの処置ですんでいますが、中には頭や歯を強く打ったり、顔面をすりむいたりなどで、ご家庭へ連絡をし、病院の受診をすすめるけがもあります。

→＊緊急時の連絡先に変更があった場合には、担任までお知らせください。