

すこやか

令和5年9月29日
札幌市立しらかば台小学校
ほけんだよりNO.10
学校HP掲載



朝晩と日中との気温差が大きくなってきました。休み時間のあとは、汗だくの児童も見受けられます。体温の調節がしやすい着脱できる服装で、汗が冷えないよう対策することをおすすめします。



札幌市内では、インフルエンザが流行入りとなりました。

市内では、定点医療機関(56 か所)当たりの患者報告数について、第37週(9月11日～17日)が1.16となり、流行開始の目安である1.00を超えました。

裏面には、インフルエンザの出席停止期間について載せています。9月後半からはインフルエンザのご報告を多くいただいております。

◆9月学校感染症の報告 インフルエンザ…14名 新型コロナウイルス感染症…16名

《感染拡大を防ぐための対策》

- (1) できるだけ人ごみは避け、外出から帰ったら手洗い等をしましょう。
- (2) 十分な栄養と睡眠を心がけましょう。
- (3) 飛沫感染対策として、咳やくしゃみができるときはマスクの着用をし、袖またはティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆うなど「咳エチケット」を徹底しましょう。
- (4) インフルエンザワクチンは重症化予防に有効です。接種をご希望される場合は早めの接種をご検討ください(接種してから免疫ができるまで2週間程度かかります)。
- (5) 札幌市では、インフルエンザの流行状況に関する情報として、市内の学級閉鎖等情報をマップ上で閲覧できる「札幌市インフルエンザ流行マップ」を掲載しています。最新の流行状況と併せて、以下のホームページをご覧ください。

◆インフルエンザの発生動向と市立学校等の学級閉鎖等情報(札幌市ホームページ)

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/flkansen/f003influ-kyugyo.html>



10月10日は、目の愛護デー



目を休めるときの

20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みんなの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときは20ルール※を覚えておきましょう。……………

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める

尿検査と心臓検診があります！

10 月には、全学年の尿検査、1 学年の心臓検診があります。日程は保健だより 8 月 23 日号にてご確認ください。（学校ホームページより閲覧できます。）また、詳細については、前日にお渡しするお便りにてご確認ください。尿検査は今年度より、実施方法が変更となっていますので、よくお読みいただきますようお願いいたします。ご不明等ありましたら、学校までお問い合わせください。

インフルエンザ感染症と診断された場合

医師より、**お子さん本人がインフルエンザ**と診断された場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザは、法律で出席停止期間が定められています。以下の期間は必ず登校を控え、ご自宅で休養していただきますようお願いいたします。

**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**

発症日、登校再開時期については、医療機関にてご相談ください。（登校再開にあたり病院からの証明書等は必要ありません。保護者の方に記入していただく書類をお渡しします。）

		発症日	発症後							
		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
例 1	発症後 1 日目に解熱した（最低基準）	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	登校可能		
例 2	発症後 2 日目に解熱した	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日目	登校可能		
例 3	発症後 3 日目に解熱した	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能		
例 4	発症後 4 日目に解熱した	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
例 5	発症後 5 日目に解熱した	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能



ハンカチを持ち歩いておらず、手を洗った後に、手を振って乾かす、服で拭いているお子さんが目立ちます。ご家庭でも、ぜひ手洗い後のハンカチの使用について話題にさせていただきますようお願いいたします。