

# すこやか

令和5年10月31日  
札幌市立しらかば台小学校  
ほけんだよりNO.11  
学校HP掲載



2回目の尿検査が終了しました。ありがとうございます。2次の結果につきましては、今後お渡しとなります。6学年については、10月27日の検査で「異常なし」のお子さんに結果のお渡しはありませんのでご了承ください。今回1・2回目ともに未提出となったお子さんは、今年度は欠席扱いとなります。体調等で気になることがありましたら、かかりつけ医にご相談いただきますようお願いいたします。

## ◆10月の学校感染症の報告(30日現在)…

インフルエンザ:91名 溶連菌感染症:2名 新型コロナウイルス感染症:2名

## インフルエンザ流行マップをご活用ください。

札幌市立の学校の閉鎖情報が公開されています。本校では現在閉鎖措置は取っていませんが、インフルエンザのご報告はいただいている状態が続いています。今後も注意が必要です。

 発生中

 1週間以内に発生

 2週間以内に発生

 1か月以内に発生

## ハンカチの携行をお願いします。

感染症予防として欠かせない「手洗い」ですが、最後に清潔なハンカチで水気をふき取り、手を乾かすところまでが大切な手順となります。

持参していても、カバンの中に入れっぱなしで手洗いの時に使えないという児童も多く見受けられます。服のポケットや、ズボンに挟めるタイプのポシェットを活用し、常に持ち歩くという意識がもてるといいですね。

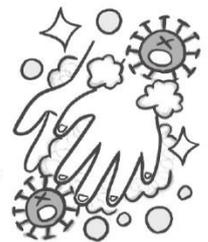
学校でも呼び掛けていきますが、ご家庭でも登校前に、ハンカチの携行について、お声がけいただきますようお願いいたします。



かんせんしょうりゅうこう きせつ  
感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
かくにん  
キホンを確認！

### てあら 手洗い

て  
手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
あいだ てくび びょういじょう  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



### たいちょうかくにん 体調確認

はつねつ はなみず  
発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
りやす  
理せず休もう。



# 換気をしましょう！

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空气中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

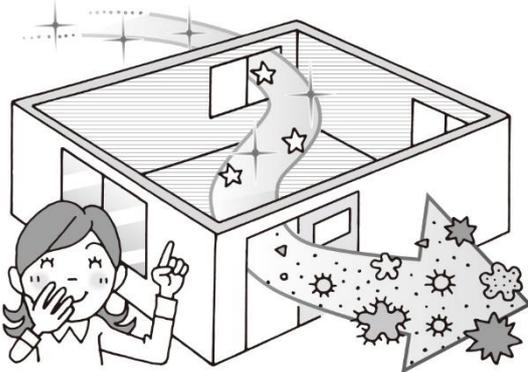
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果

があり、脳の働きが活性化します。

そのため、気分がすっきりしたり、

集中力が高くなったりします。

休み時間ごとに行うなど適度に換

気をして、健康的に

すごしましょう。

