

# ほけんだより



令和7年10月10日  
NO.7  
札幌市立白石小学校

今週に入って気温が下がり、夏の服装では肌寒く感じるようになりました。冷えた手をポケットに入れて登校する子の姿も見られます。朝夕の登下校時には上着や手袋などが必要な季節です。

市内小中学校の数校で、学級閉鎖の措置が取られ始めています。本校でも、「喉が痛い」という保健室来室がとても増えており、風邪症状での欠席が増加傾向です。様々な感染症が流行する時期です。体調不良があるときには、無理をせず休養や栄養をとるように心がけていただきますようお願いいたします。

## \*主な感染症の出席停止の期間\*



《札幌市の出席停止の基準》より

- インフルエンザ →発症後(発症日は0日)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
- 新型コロナウイルス感染症  
→発症後(発症日は0日)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
- 溶連菌感染症 →抗生剤を投与後、1～3日後まで(主要症状が消失するまで)
- 咽頭結膜熱(プール熱) →主要症状が消退した後2日を経過するまで(\*発病後2週間プール禁止)
- 手足口病 →全身状態が悪い期間(全身状態がよければ登校可)

医師の診断を受けた場合には、学校までご連絡ください。

※他にもりんご病(伝染性紅斑)や、マイコプラズマ肺炎などの感染症もあります。これらは、出席停止の感染症ではありませんが、医師の診断を受けた場合は学校へお知らせください。

感染拡大を防ぐためには、手洗いや咳エチケットを心がけ、出席停止期間を守っていただくことが必要です。ご家庭のご協力をお願いいたします。

## おうちのかたへ \*ハンカチが必要です\*



水道の水が冷たく感じる季節となってきました。泡立てた石けんを水道水で落としたころには、手は冷たくなっています。そんな冷えた手を包み込む役目を果たしてくれるのが、ハンカチです。

けれども、水飲み場やトイレの様子から、ハンカチを持ってきてない子が多いように感じます。

子どもたちが、「冷たいから手を洗うのがつらいな。」と思うことがないように、朝の登校前には「ハンカチは持った？」の声掛けを、どうぞよろしくお願ひします。



洗い残しが多いところ

10月10日は



# \*目にやさしくしてあげよう\*

まいにちつか 毎日使うみなさんの目。目にやさしくしているか、ふだんの生活を振り返ってみましょう。

## 前髪が目にかかっていませんか？



しかい わる、め ふたん 視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切る、またはピンでとめるなどがおすすめです。

## 長時間、ゲームをしすぎていませんか？

ゲームなどに夢中になると、つい時間を忘れてしまいます。

「1日〇分まで」「△分ごとに休けい」など、家庭でルールを決めて守ることが大切です。

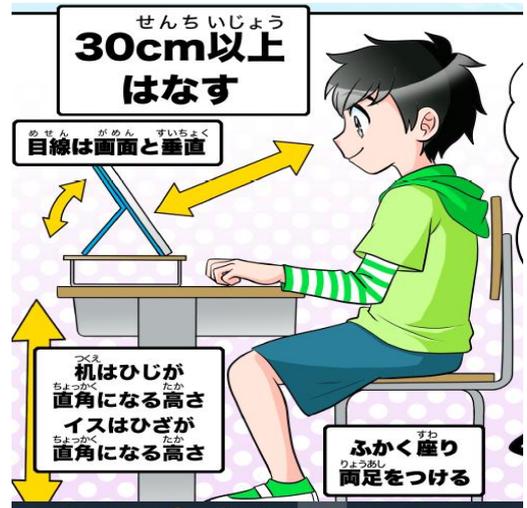


## 学習の時の姿勢や明るさはどうですか？

しせい がよくないと、め つえ きより ちかく 姿勢が良くないと、目と机の距離が近くなりすぎて目が疲れます。また、暗すぎても明るすぎても、目は疲れます。

\* 読書や学習の時のちょうど良い明るさは、500～1000ルクスと言われています。

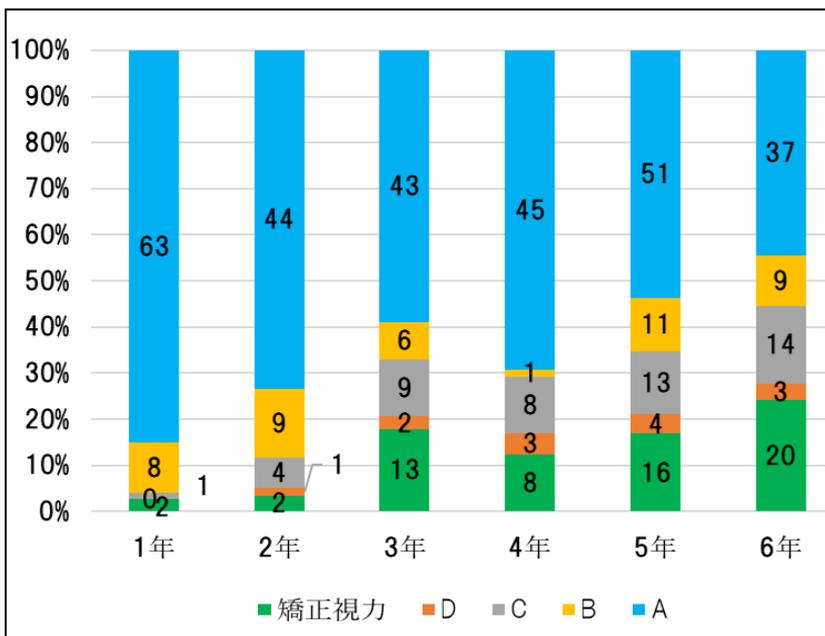
タブレットやパソコンなどを使用するときには、画面と目の距離や、姿勢に気を付けて使用しましょう。



※日本眼科医会 HP より

## 4月の視力検査の結果

\*数字は人数



検査時に、目のピントが合うまで時間がかかる子どもたちの様子から、**日常的に目が疲れている**子が多いと感じました。学習や趣味でタブレットなどの電子機器を使用する時間が長いことも原因と考えます。目の疲れは、視力低下や頭痛、肩こりなどを引き起こします。

目を疲れさせないためには正しい姿勢でものを見ることが大切です。また目の疲れを回復させるには、適度な睡眠も必要です。

**睡眠時間**が十分か、電子機器使用時の**姿勢**はどうか、などをご家庭でも意識してみてください。