

ほけんだより

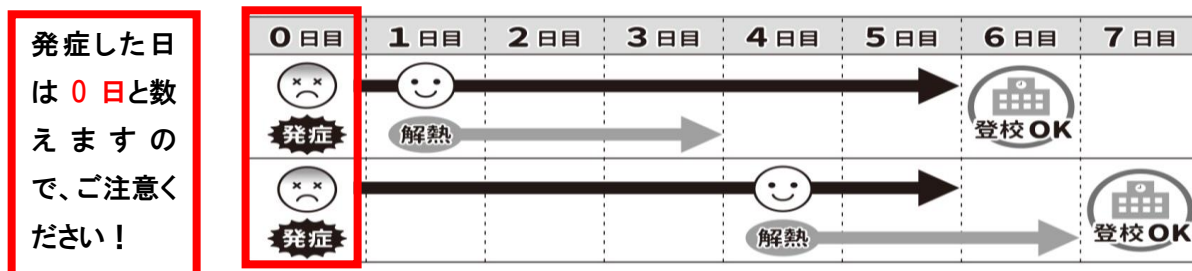


令和8年10月9日
10月号
札幌市立白石小学校

朝夕は空気がひんやりと冷たく感じるようになりました。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、インフルエンザによる学級閉鎖の措置が取られています。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)

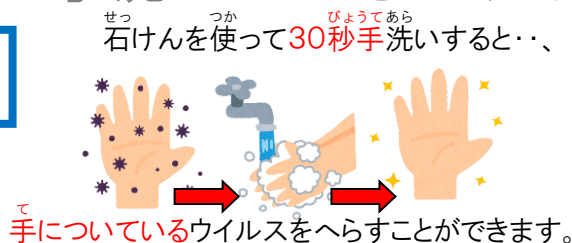
医師の診断を受けた場合には、学校までご連絡ください。

※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、上記同様、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必要があります。

＊手洗い・せきエチケットについて＊

てあら
手洗い



冬の冷たい水道水で洗った手はすぐにハンカチでふきましょう。また、手をぬらしたままにしておくと、手あれの原因にもなります。

せきエチケット



せきで、やく2メートル

＊飛沫がとぶ距離

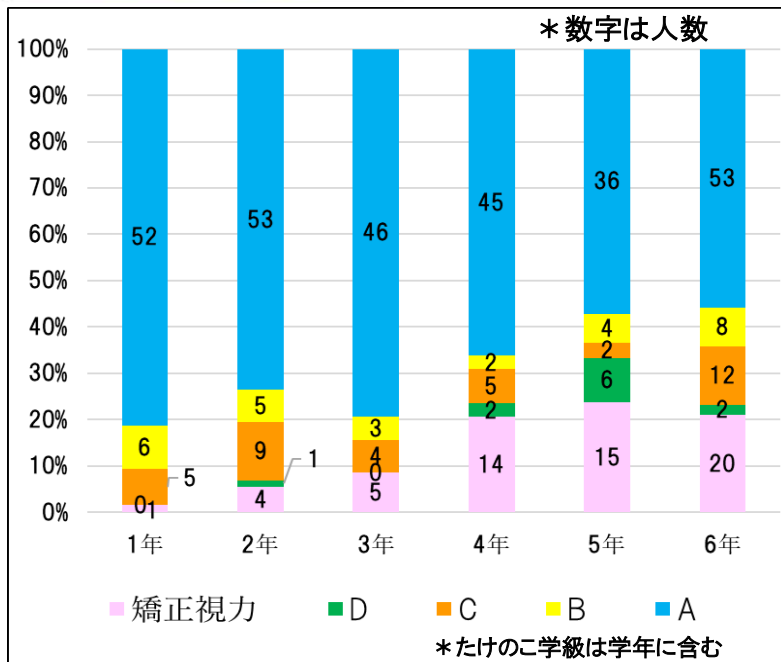
くしゃみで、やく5メートル

せき・くしゃみをするときは、できるだけ人から顔をそむけましょう。
マスクを付けていないときは、口や鼻をふさぎましょう





4月の視力検査の結果



検査時に、目のピントが合うまで時間がかる子どもたちが多く、日常的に目が疲れているように感じました。目の疲れは、視力低下や頭痛、肩こりなどを引き起すこともあり、注意が必要です。

近年の子どもたちは、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どうしても長くなりがちです。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ためには、十分な睡眠が必要です。

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。

つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

めがかすんだり、ぼやけたりするのは、目が疲れている合図です。

みなさんでもすぐにできる、目の疲れを軽くする方法を4つ、お伝えします。ためしてみてください。



こんなことしていませんか？

1つでも当てはまるときは、視力が落ちているサインかもしれません。目を休める生活を意識しても、この状態が続く時には、医療機関の受診をおすすめします。



- ✓ 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