



児童数配付

2025年10月10日

札幌市立資生館小学校 保健室

先週は夏のような気候の中の遠足となりましたが、今週はぐっと気温が下がり秋の肌寒さとなりました。お子さんたちも登下校は寒くても校内では半袖で生活しているなど、一日の中で感じている気温差が激しいようです。服装選びが難しい季節ですので、御家庭でも御確認をお願いいたします。



感染症に御注意を！

寒暖差の影響もあり、体調を崩しているお子さんも増えてきました。

○本校では9月、新型コロナウイルス・感染性胃腸炎等の感染症報告がありました。

○本校ではまだ報告がありませんが、近隣ではインフルエンザ・マイコプラズマ肺炎等が流行し始めている学校もあるようです。

感染症が本格的に流行する冬へ向けて、日常的な予防対策に御協力をお願いいたします。

インフルエンザ

★発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。

※発熱した日を0日として数えます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

後期の身体計測を実施しました

先週10月1日・2日に、全校児童を対象に後期の身体計測を行いました。子どもたちはそれぞれの成長を確認し、喜んでいるようでした。

4月の身体計測では、札幌市の基準に則って、医療機関への相談をお勧めする対象のお子さんに成長曲線と受診勧告書をお渡ししておりましたが、秋の身体計測ではお子さんが持ち帰った「身体測定の結果」の用紙をもって代えさせていただきます。詳しい成長の様子を成長曲線で知りたい場合は個別にお渡しできますので、御連絡ください。



生活リズムの指導を行いました

夏休み明け、生活リズムを見直そうということで全校で生活リズムに関わる指導を行いました。

「朝ごはんは食べられたか」「夜は何時に寝たか」「今日の自分は元気か」等の自分の生活リズムを5日間続けて振り返りました。「思ったより寝る時間が取れていないのもう少し早く寝たい。」「朝ごはんを食べると元気が出ることが分かったので続けたい。」などの感想もあり、意識して行動してみることのできた気付きがあったようです。

小学生段階では規則正しい生活リズムの形成に御家庭での協力がまだまだ欠かせません。より元気に学校生活を送るためにも、朝食や睡眠時間・スマホ等の取扱等、御家庭でもお子さんと御相談いただくよう引き続き御協力をお願いいたします。

資生館小学校のみんなへ

スマートフォン・パソコン・タブレット・テレビなどは、楽しく、とても便利な機械ですが、長時間使っていると目に負担がかかって、いろいろな悪い影響があります。おうちだけではなく、学校でも使う時間が増えているので、目にやさしい使い方を知って、上手につきあっていきましょう。



デジタル画面を見るときは・・・

姿勢を正して、画面から目を
30cm以上離そう。

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう。

机と体はこぶし
一つ分あける。

あしはまっすぐ下
におろす。



目が渴かないように、よくパチパチ
とまばたきをしよう。

休み時間は目を休めて、明るい外で
からだを動かそう。



日光には視力が低下
するのを予防する
力があります。一日
合わせて2時間くら
いが理想です。

寝る1時間前からは、画面を見ない
ようにしよう。

夜遅くまでデジタル
画面を見ている
と睡眠の質が悪く
なったり、寝付けな
くなったりします。



他にもデジタル機器を使
う時間（例：何時まで、
何時間まで…）も大切で
す。目にやさしい使い方の
ルールをおうちの人や
自分でしっかり決めて、
意識をして使いましょう。



10月10日は
目の愛護デー

