



児童数配付

2026年10月5日

札幌市立資生館小学校 保健室

すっかり気温が下がり秋の肌寒さとなりました。お子さんたちは、登下校中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、御家庭でも調節のしやすい服装の御確認をお願いいたします。

インフルエンザに御注意を！

気温が下がり、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、インフルエンザの報告が2件・新型コロナウイルスの報告が1件ありました。

○本校ではまだ本格的な流行はみられませんが、近隣学校ではインフルエンザが流行し学級閉鎖措置をとっている学校もあります。

本格的な流行に備え、手洗いうがいの徹底や、咳やくしゃみが出るときにはマスクを着用する等の咳エチケットにも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。

★インフルエンザを含む感染症の診断が出た場合は、すぐーるやお電話にて学校へお知らせください。

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		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
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

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

今年も昨年度同様に、夏休み明けに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。

振り返りでは、「生活リズムチェックをすると、昨日は夜遅かったから今日は気を付けよう、など意識することでだんだん生活リズムが整いました。」との感想もあり、自分の生活リズムを知り・見つめ直すことが生活リズム改善の第一歩になったようです。

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・夜間のスマホやゲーム等の取扱等、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。



「世界手洗いの日」とはユニセフ(世界の子どもたちの命と健やかな成長のために活動する国連の組織のことが、子どもたちが正しい手洗いの大切さを知って自分の体を病気から守ることができますよという願いを込めて決めた日です。

みんなは毎日手洗いをしていますが、その手洗い、上手にできていますか？

どうして手洗いは大切ななの？

みんながさわるところ
(例えば…手すりやドアノブ、スイッチなど)には目には見えないばい菌がたくさんいます。



手についたばい菌は口や鼻、目などから体の中に入りこんで色々な悪さをしようとします。体を守ろうとする力(免疫力)が弱くなっていると、かぜをひいたり、病気になったりしてしまいます。

だから、手についたばい菌を体の中に入れないために、ていねいに手を洗うことが大切なんだね！



洗い残しが
多いポイント

5つ



忘れず洗おう！
手の甲



寒くなって、空気が乾燥してくると、インフルエンザやおなかのかぜなど、色々なかぜにかかりやすくなります。
ていねいに手洗いをしてしっかり予防しよう！

最後に、きれいなハンカチで手を拭くところまでやると、上手な手洗いだよ♪