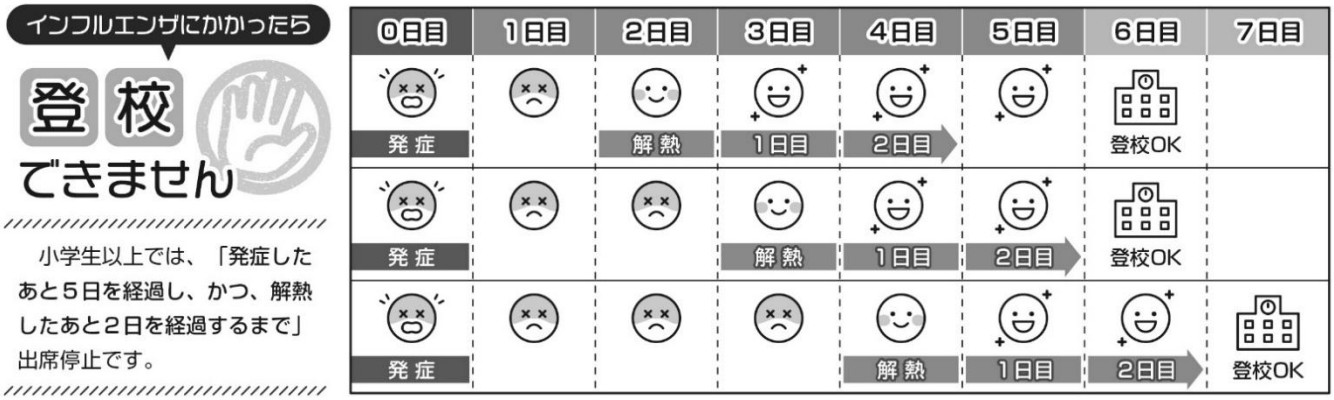
ほけんだより 11月

児童数配付
2026年11月11日
札幌市立資生館小学校保健室

一気に冬景色となり、気温もぐっと下がりました。登校時は特に冷え込みますし、手袋等の防寒具は足元が滑りやすくなる冬の転倒時に、衝撃から体を守り大きなけがを防ぐという意味でも役立ちます。冬靴・マフラー・手袋などの冬の装いの御準備をお願いいたします。

引き続き、インフルエンザに御注意を！

札幌市では「インフルエンザ注意報」が出されています。本校では、インフルエンザの罹患報告が数件あるものの、まだ本格的な流行にはなっていません。しかし、少しずつ発熱で早退するお子さんや風邪気味のお子さんが増えてきています。また、コロナウイルス・水痘の罹患報告もありました。学校でも手洗いうがい・咳エチケットの呼びかけや換気等基本的な予防を行っておりますが、**改めて、御自宅での朝の健康観察をしっかりとしていただき、体調がすぐれないときは学校をお休みいただくようお願いします。また、早く回復するためにも、体調不良の際は医療機関を受診することをおすすめいたします。なお、受診した結果インフルエンザ等の感染症であることが分かった場合は必ず「すぐーる」またはお電話にて、発症日・診断を受けた日・登校可能日等を併せて学校までご連絡をお願いいたします。出席停止の期間について迷う場合は、学校までご相談ください。**



日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本 スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

この度、センターのシステム更新が予定されており、それに伴い令和８年11月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。

提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので11月20日（金）までに学校にご提出ください。 なおシステム変更を経て、令和９年１月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

資生館小学校のみんなへ

うつさない やさしさを

咳エチケット

かぜは、せきやくしゃみをしたときに口から出るしぶき（飛沫）をすいこんだり、そのしぶきが付いた手などから体の中に入ったりすることでうつります。人やまわりに、しぶきをとばさないようにすることがとても大切ですので、次のことを守りましょう。



マスクをつける



ハンカチやティッシュで覆う
（間に合わないときは袖で覆う）

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。