

# ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室  
令和7年11月4日（火）発行  
第8号

## インフルエンザにご注意を！

今年度、例年よりも流行が早く、全市的に休校、学級閉鎖、学年閉鎖等の措置をとっている学校が多くあります。本校でも10月で27名罹患報告を受けております。

インフルエンザは出席停止になる感染症です。医療機関でいつから登校できるのかを確認の上、診断された場合は、学校までご連絡をお願いします。【連絡の際は、インフルエンザの型（A・B型）、発症日、いつから登校できる予定かをお知らせいただくと大変助かります。】

☆出席停止期間：**発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱をした後2日を経過するまで**

| 0日目<br>(発症日) | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目      | 7日目      | 8日目      |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|----------|----------|
| 発熱           | 解熱  | ×   | ×   | ×   | ×   | 登校可<br>○ |          |          |
| 発熱           | 発熱  | 解熱  | ×   | ×   | ×   | 登校可<br>○ |          |          |
| 発熱           | 発熱  | 発熱  | 解熱  | ×   | ×   | 登校可<br>○ |          |          |
| 発熱           | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | ×   | ×        | 登校可<br>○ |          |
| 発熱           | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | ×        | ×        | 登校可<br>○ |

10月はインフルエンザ以外にも、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、水痘（水疱瘡）、マイコプラズマ肺炎（出席停止ではない）の報告があがっていました。風邪も流行っていますので、引き続き、ご自宅でも健康観察をしていただき、体調の変化にご注意いただければと思います。

## マスクの付け方



□鼻から顎の下まで  
カバーできるようにしましょう。



□鼻が出ている



□あごが出ている

### ★マスクを外すとき

・マスクの表面にはウイルスがついていることもあるので、表面には触れず、ひも部分を持って外すようにしましょう。

## 知っておきたい

### 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



#### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる



温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。



#### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれがでやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

#### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



## 保健室よりお知らせ

- ・色覚検査に申し込んだお子さんは、検査を行いました。（欠席者は後日）  
結果については、精密検査の必要性に関わらず、全員にお渡しいたしますので、少々お待ちください。
- ・1年生心臓検診の結果が届きました。病院で精密検査が必要なお子さんにのみ結果を渡すことになっております。「異常なし」の場合は特にお知らせはしませんので、現時点でお知らせがない場合は、「異常なし」です。当日検診を受けられなかったお子さんについては、冬休みに検診を受けることができますので、日程が近づきましたら別途連絡いたします。