

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和8年10月30日（金）発行
第8号



インフルエンザの流行について

本校でも10月からインフルエンザの報告がはじめています。（10月26日現在21名の報告）現在はA型が流行しているようです。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、出席停止ではありませんが感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などの報告もでていました。体調がよくない場合は無理して登校せず、自宅でしっかり体を休めていただければと思います。

インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。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、①インフルエンザの型（A・B型）、②発症日、③いつから登校できる予定かをお知らせいただけますようお願いいたします！

☆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 （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 ○		
発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	×	×	×	登校可 ○		
発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	×	×	登校可 ○		
発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	×	×	登校可 ○	
発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	×	×	登校可 ○



スポーツ振興センター請求に関するお知らせ

学校管理下（登下校、授業中等）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災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い、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16日(月)まで**に学校へご提出ください。

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月以降改めてお知らせする予定です。

保健室よりお知らせ

- ・色覚検査を申し込んだお子さんは、検査を行いました。結果については、精密検査の必要性に関わらず、これから全員にお渡しいたします。

どっちがう？ 風邪とインフルエンザ

風 邪

原因

200種類以上のウイルスや細菌



症状

37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因

インフルエンザウイルス



症状

38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて
風邪の症状も
現れます

その他インフルエンザについて

○うつりかた：飛沫感染、接触感染

発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出すると言われています。

○予防と対策：外出後の手洗い、マスクの着用などの咳エチケット、人混みを避ける、こまめな換気、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養

