

札幌市立手稲西小学校 令和7年(2025年) 10月31日(金)



# 感染症,注注意!

札幌市内でインフルエンザが流行してい ます。お子さんの体調管理と登校前の健康チェッ **ク**をよろしくお願いいたします。

インフルエンザと診断された場合には、出席停止となります。 出席停止の期間は、

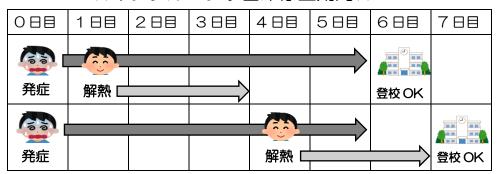
# 「発症した後5日を経過し、

かつ、解熱した後2日を経過するまで」 です。

医師の指示が別にある場合にはそちらに従ってください。

医療機関でインフルエンザと診断された場合には、学校までお知らせく ださい。登校後、保護者に記入していただく用紙をお渡しします。

# ★インフルエンザ出席停止期間★



本校では、マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎の罹患報告がありまし た。マスク着用等の咳エチケットや丁寧な手洗い等、基本的な感染症対策 を心がけていただくようお願いいたします。

# - ペクスペクスペク お子さんが咳で眠れないときは ペクスペクスペク

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

## 夜に咳がひどくなるのはなぜ?

## ■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優 位になって気管支を収縮させる ため、わずかな刺激でも咳反射 が起こりやすくなります。

## ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな り、気管支を刺激します。

## おうちでもできる対処法があります

## ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま す。タオルやマットレスを使って丁度いい高 さに調整しましょう。

## ■喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してく れます。水分補給や加湿器 の使用で喉の乾燥対策を。 



# 健康教育を実施します

下記のような内容で授業を実施する予定です。

※3 年生は 10 月に実施済みです。

#### 「たいせつなからだ」 12/3(2k)

プライベートゾーンについて理解し、自分や友達の体を守り、大切にするための行動を 学びます。

12/16(火) 「げんきなからだ」

年 健康でいるためには手洗いが大切であることを理解し、正しい手の洗い方を学びます。 生

#### 「自分でできる手当て」 10/6(月)実施済み

けがの処置についての知識を身につけ、自分でできるけがの手当てについて学びます。

#### 「大切な歯を守ろう」 1 組:11/6(木) 2 組:11/7(金)

歯の大切さと歯みがきの必要性を理解し、大切な歯を守るための歯のみがき方について

学びます。 ※当日は自宅から歯ブラシを持ってきてください。

#### 「大切ないのち」 11/25(火)

妊婦体験を通して、家族への感謝の気持ちや他者を思いやる気持ち、命や自他を大切に

生 しようとする心を育てます。 ※妊婦体験ジャケット使用

#### 「すいみんと健康な生活」 12/23(火)

睡眠と健康の関係を理解し、睡眠時間を確保して健康な生活を送るために、日常の時間 生 の使い方について考えます。

◎プリントや資料を持ち帰った時には、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。