



札幌市立手稲西小学校
令和7年(2025年)
10月31日(金)



*感染症に注意!

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★

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					 登校OK	
 発症				 解熱		 登校OK	

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。

お子さんが咳で眠れないときは

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。

1年生	「たいせつなからだ」 12/3(水) 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。
2年生	「げんきなからだ」 12/16(火) 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。
3年生	「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。
4年生	「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くるください。
5年生	「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、命や自他を大切にしようとする心を育てます。 ※妊婦体験ジャケット使用
6年生	「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、ご家庭でも話題にいただけると幸いです。