11月ほけんだより

札幌市立富丘小学校
保健室
R8年11月11日



10月の保健室来室状況

外科	内科	その他	合計
140件	86件	16件	242件
多かったけが	多かった症状	着替え	
だぼく	頭痛	乳歯が抜けた	

1. 11月は冬の入り口

寒くなる季節にそなえて、生活のリズムを整えましょう。

- 早寝を心がけ、朝すっきり起きましょう
- 朝ごはんを食べて、体と頭を目覚めさせましょう
- 脱ぎ着しやすい服で、気温に合わせて調節しよう

2. かぜ・感染症に気を付けて！





体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休みましょう。

11月に入り札幌市内では学級、学年閉鎖が相次いでいます。富丘小学校でもインフルエンザや新型コロナウイルスの感染による欠席が報告されています。

医療機関で感染症の診断を受けた場合は、出席停止になりますので、学校への連絡をお願いいたします。（すぐーるの備考欄に入力をお願いします。）

※出席停止基準※

インフルエンザ　発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで（医師の診断に従う）

新型コロナ　発症後5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで

3. 手洗い、ちゃんとできているかな？

次のところを意識して、ていねいに洗いましょう！

- ○ 指先・つめのまわり
- ○ 手のひら・手のこう
- ○ すすぎ洗いもしっかり

4. こんなときは保健室へ



- なんとなく元気が出ないとき
- ちょっと心配なことがあるとき
- 話を聞いてほしいとき

体のことだけでなく、心配ごとや気持ちのことも相談できます。



10月より養護教諭として富丘小学校の保健室に着任しました鈴木　穂（すずき　みのり）です。子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。健康面で気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。