

ほけんだより

札幌市立屯田小学校

保健室 No.7

2026年10月30日

【重要】～日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について～

日本スポーツ振興センターのシステム変更に伴い令和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。

記入済みの「医療等の状況」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13日(金)**までに学校にご提出ください。

なお、令和9年1月以降は保護者の皆様がお手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月以降に改めてお知らせいたします。



「セルフコントロール力」を高めるために ～スマートフォンとの向き合い方～

先日、脳科学者の西 剛志さんから、「セルフコントロール力」の高め方についてお話を聞く機会がありました。アメリカやオーストラリアの11万人以上の子どもを対象にした研究によると、インターネットやSNS、ショート動画を見過ぎると、衝動を抑える力や注意力が下がってしまうことが分かっているそうです。

寒くなって雪が降ると、どうしても家の中で過ごす時間が長くなり、ついつい動画を見続けてしまいがちです。脳の力を引き出すためにも、ご家庭でルールを決めるなど使い過ぎには十分注意しましょう。

💡【親子で挑戦!】動画やゲームがやめられないときの裏ワザ

スマートフォンやタブレットの画面を「白黒(グレースケール)」にする

画面を白黒にすると、脳への刺激が減って「もっと見たい!」という気持ちが落ち着き、だんだん見るのを防ぐ効果があるそうです。ぜひご家庭で試してみてください。



熱が下がっても、2日経過しなければ登校できません。改めて、ご確認をお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

10月のほけんしつ

(R8.9.28~10.23)

外科

169 人

(病院に行ったけが: 2名)

内科

159 人

相談・着替え

6 人

計 334 人

インフルエンザの罹患者がぼつりぼつりと出始めています。学習発表会の練習も本格化してきていますので、感染症の流行防止のため、引き続きご家庭での体調管理をしていただき、朝から体調が悪い場合は無理せず休養するなどの対応をお願いいたします。また、寒くなってきましたので天候や気温に合わせて手袋、帽子など登下校時のお子さんの防寒対策をお願いいたします。

本校で出ている感染症 (R8.9.28~10.23)

・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症 ・溶連菌感染症