



ほけんだより

令和7年10月27日

No. 8

札幌市立豊園小学校

風邪・インフルエンザが流行しそうです

豊園小では、本日から急に風邪の欠席者が増えています。

インフルエンザの報告も数件入りました。

流行の広がりも考えられます。ご家庭でも予防への配慮をお願いいたします。



インフルエンザの流行が例年よりも1か月以上早くなっています。

札幌市内の定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が9/20～10/5に1.47となり、流行開始の目安である1.00を超えています。

☆流行状況が確認できます☆

札幌市インフルエンザ流行マップ

札幌市新型コロナ流行マップ

札幌市のホームページから市内各校のインフルエンザとコロナの流行状況を確認が可能です。

上記の文言で検索するとこのようなバナーで見ることができます。



【10月の本校の感染症状況】
(～10/27朝まで現在)

- ▶インフルエンザ・・・数名
- ▶溶連菌感染症・・・数名

👉 インフルエンザの出席停止期間

『発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。』

👉 欠席連絡の際にはお知らせを！

※インフルエンザと診断された日

※医師にいつまでの欠席を指示されたか

※インフルエンザの型（A型、B型など、病院でわかれば）

予防対策もシーズンインです

毎年のことながら、インフルエンザ・風邪の予防対策に気を使う季節になりました。免疫を下げない生活習慣と合わせて、こんなことも心がけたいものです。



手洗い・うがい

を念入り、こまめに。
(鼻うがいも有効です)



目・鼻・口を

むやみに触らない

(ウィルスの侵入口)



流行状況に応じて

マスク着用も。

(校内も乾燥し始めました)



寒暖差疲労について

気温の変化で体がだるかったり、肩がこったりする「寒暖差疲労」という状態がこの時期に起こりやすくなります。

気温の変動や室内外の気温差に対応しようと自律神経がフル回転するため、子どもでも以下のような不調を訴えることがあります。

- ☒ 疲れが取れない、だるい
- ☒ 肩や首がこる
- ☒ 頭痛、めまい
- ☒ 手足の冷え
- ☒ イライラ、気分の落ち込み



【服装で調節】

3つの首を冷やさない。
(首・手首・足首)



【湯船につかる】

ぬるめの湯に少し長めに。

【温かい水分や食べ物をとる】

水筒の水分をほどよい温かさにするのも良いです。

二計測の様子から

今月行った二計測では、服装や髪型のご配慮をいただき、ありがとうございました。

子どもたちからは「体重が増えちゃった」「あんまり背が伸びなかった」などと残念がる声もちらほらと聞こえてきました。

体型への過敏さは、SNSなどの影響で年々低年齢化していると感じています。リアルではない、加工された姿に憧れることもあるようです。

自分の成長を肯定的に感じてもらいたいと思っています。

成長の意味や、体重だけが増えるとき、身長だけが伸びるときもあることや、個人差、などをこの機会を通じて子どもたちに伝えています。

