

札幌市立山の手小学校

ほけんだより

# すこやか

R8. 2. 6発行  
No. 9

今年の札幌の大雪は本当に大変でしたね。子どもたちの通学路は歩ける道を作ってくださっている家も多いのですが、ところどころ雪山が車道まではみだしていて、車道を車がギリギリ通りながら人とすれ違う場所があります。安全に気をつけて登校してくださいね。また、手袋をはめずに登校する子に、手袋はないのか聞くと、「カバンの中に入っている」ということもあります。転倒した時に帽子や手袋によって守られたということも何度もありましたので、ちゃんと身に着けて登校しているか、今一度声をかけてみてください。



インフルエンザは3学期当初落ち着いていましたが、今週から急に増え、5年生の1クラスが学級閉鎖になりました。他のクラスでも数名インフルエンザBの報告を受けていますし、近隣の学校でも学級閉鎖をしていますので、注意が必要です。その他に新型コロナウイルス感染症や、水痘、溶連菌感染症など、近隣で出ていると聞いています。雪まつりも始まりましたが、出来るだけ人混みを避け、手洗いや睡眠をしっかり取るなど引き続き感染症対策をお願いします。体調が悪い時には無理せず休養してください。もうしばらく気の抜けない日々が続きますね。

## インフルエンザ

いつから  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

## 水痘（みずぼうそう）にご注意ください

2学期末から3学期にかけて、水ぼうそうの報告をたくさん受けました。西区内でも流行していて、中学生でも罹っているようです。今週に入ってから報告を受けていませんが、潜伏期間が長いことと、空気感染をする感染力が強い感染症ですので、しばらくはご注意ください。

○かゆい赤いブツブツ（発疹）が全身に広がり、水ぶくれになり、最後にかさぶたになるのが特徴です。最初は虫刺されのように見え、頭や顔に現れてから、体、手足へと広がります。

○発疹が出る1～2日前に微熱やだるさが出ることがあります。熱がない場合もあります。

○感染力が強いため、上記のような症状が見られましたら、登校を控え受診してください。水痘と診断されたら、出席停止となります。医療機関で出席停止の期間を聞き、指示に従ってください。

※出席停止の感染症となりますので、診断されましたら学校にもお知らせください。



## 食物アレルギーの 症状を知ろう

**食物アレルギー**は、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。  
どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかされる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



## スポーツ振興センター

申請忘れはありませんか？

お子さんが学校管理下で受けた医療機関を受診された際、給付申請に必要な書類をお渡ししていますが、給付を希望される方で、まだ学校へ書類の提出をしていない場合は、早めに医療機関での記入を済ませ、ご提出をお願いいたします。

なお、学校へ受診したことの連絡を忘れていたなど、書類を受け取っていない場合には、その旨ご連絡ください。

