



令和8年10月2日発行
山の手南小学校
保健室

ほけんだより

9月中旬から朝晩はすっかり冷えるようになりました。気温差で体調を崩す子どもも増え始めました。室内と外の気温に合わせて調節できる服装で登校するようにお願いします。

2学期に入り札幌市内では、溶連菌感染症やインフルエンザに罹患する人が増加傾向にあります。手洗い、換気、咳エチケットなどの基本的な予防を心がけられるよう声掛けをしていきます。



現在増加傾向の感染症

西区の小中学校では、早くも学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。

溶連菌感染症

原因

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称で、飛沫で感染します。

症状

高熱が出ることもあり、のどの腫れ、おう吐、頭痛などの症状が現れます。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こしたりすることもあります。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてきたりします。(イチゴ舌)発疹や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもあります。

対応

抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないようにしましょう。



インフルエンザ

原因

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。

症状

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。感染力がとても強く、普通のかぜよりも症状が重いのが特徴です。



対応

発症してから5日経過し、解熱後2日経過するまで出席停止となります。

服装で体温調節を！

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものが適しています。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気を付けましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

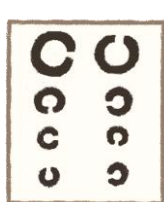
ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすいものが良いでしょう。



10月10日は 目の愛護デー



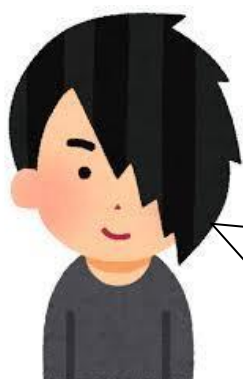
子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力の低下を防ぎましょう。



こんな見方は危険信号！

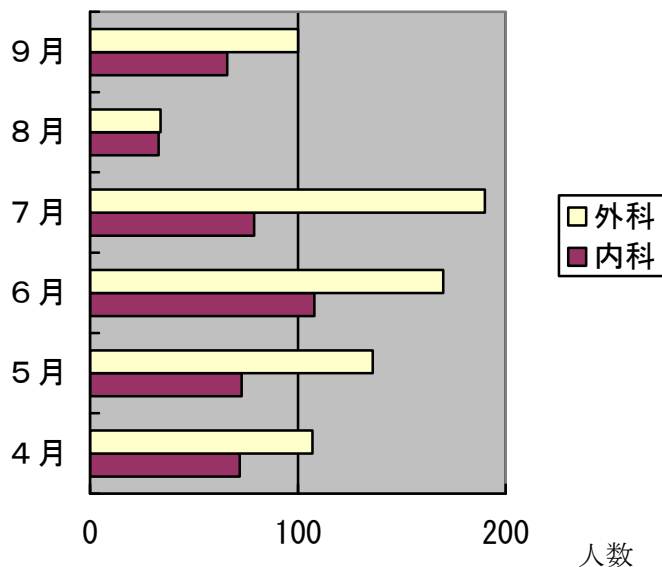
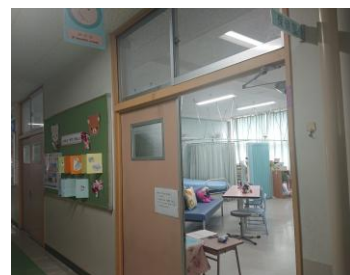
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



前髪が目にかかると、視力低下や目の病気のもとになります。短くするか、ピンなどで留めるようにしてください。

前期・保健室来室の状況は・・・



	4月	5月	6月	7月	8月	9月
外科	107	136	170	190	34	100
内科	72	73	108	79	33	66

☆4月～9月25日現在の保健室利用人数

内科 431 (435) 人

外科 737 (822) 人 () 昨年度数

内科について、6月に多い傾向にあるのは、溶連菌感染症に罹患する児童や、風邪症状で早退する児童が増えたためと思われます。

外科については、外での活動が増加する5月からケガが増加したと思われます。逆に8月以降は、グラウンドが使用できなくなり、外活動できる時間が減少したためケガも減少しました。