市立札幌豊成支援学校

ほけんだより

令和８年 10 月 30 日　№5

街路樹の葉もきれいに色づいています。
空気の乾燥が気になる季節になりました。校内はあたたかいですが、登下校時は肌寒さを感じる時も増えてきました。脱ぎ着のしやすい服装で調節しながら、元気に秋を楽しみましょう。



今期は例年と比べて早くインフルエンザの流行期がやってきています。市内の小中学校でも、学級閉鎖などの措置が取られています。学校は、集団生活の場であるため、インフルエンザと診断された場合は『出席停止』となりますので、学校にお知らせください。



基本の出席停止の期間は“**発症後（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**”とされています。お子さんそれぞれの症状によって異なる場合がありますので、医師の指示を受けることをお勧めします。



インフルエンザ予防3つのポイント



①手洗い、手拭き

手のひらだけではなく、指の間や手首、車いすやバギーの手で触る部分などをこまめに拭いて清潔を保ちましょう。手が握りこんでしまいがちなお子さんは、手のひらに汗や汚れがたまりやすくなります。優しく開いて、お湯で濡らしたタオルなどで拭きましょう。

②加湿と換気

ウィルスは乾燥した環境が大好きです。湿度を 50～60%を目安に加湿器などを活用しましょう。定期的に窓を開け、空気の入れ替えも有効です。その際、お子さんに直接冷たい空気が当たらないよう、ひざ掛けや上着での調節をお願いします。

③体調の小さなサインにご注意を

いつもより体の緊張が強い、筋緊張が抜けてぐったりしている、呼吸が速い、脈が速い、などは発熱前のサインの場合があります。登校前にこんな様子があった時にはお知らせください。引き続き学校で注意しながら様子をみます。