

# ほけんだよい

令和7年(2025年)12月25日

札幌市立あやめ野小学校

保健室発行

例年になく早く始まったインフルエンザの流行でしたが、本校では学級閉鎖の対応を行うことなく2学期を終えることができました。ご家庭からの連絡では、体調が悪いと感じてから、数時間～数日後に一気に高熱が出て、結果的にインフルエンザだった、という特徴があるようです。腹痛を伴う場合もみられ、ほとんどがインフルエンザA型と診断されました。今後インフルエンザB型が流行する可能性があります。A型にかかった後も油断することなく、感染症予防を続けて欲しいと思います。



年末年始は、夜更かし、食べ過ぎで体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけてたくさん体を動かし、健康な休みになるように見守っていただければと思います。  
3学期、元気いっぱいの子どもの笑顔に会えることを楽しみにしています。



## 2学期の保健室

8/25～12/22



内科的来室 — 173件 ①頭痛②だるい③腹痛  
外科的来室 — 303件 ①打撲②すり傷③痛い  
着替え貸出 — 10件

出席停止感染症— 36件(インフルエンザ等)  
スポーツ振興センター適応者数—9件  
(学校でのけがで受診した件数)

## 冬休み お子さんの行動を把握してください

ダラダラ生活

お酒を飲んでみる

脳に大変悪い  
影響があります

ゲームスマホ動画ばかりの毎日

朝ねぼう・夜ふかし

帰宅時刻を守らない

おいしいものの食べ過ぎ

年末年始は特に生活が乱れがちです。1日の終わりに顔を見て喜びや楽しみを共有し、必要に応じてアドバイスをしてください。「大人の目」を感じさせることが大切です。

## 空気が乾燥しています。皮膚を乾燥から守りましょう。



温度の高い湯船に  
長くつからない

体をごしごし洗わない



保湿クリームを塗る



加湿器を使う

皮膚の乾燥はかゆみを伴い、かきむしることでキズになり感染症を起こすことがあります。保湿を心がけ皮膚を守りましょう。



## 思春期ヘルス事業 ～「生命誕生」「命の大切さ」の 振り返りをご紹介します



豊平保健センターの保健師さんと地域主任児童委員の皆さんが来校し指導してくださいました。

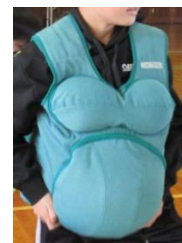
5、6年生一緒にスライドを見て勉強した後、新生児人形を抱いたり、  
妊婦ジャケットを着て妊婦体験をしたりしました。



**5年生の振り返り：**●妊婦体験で寝てみたら起き上がるのが大変でどれだけ重いのが分かった。  
●妊婦体験は重くて大変だった。●赤ちゃんの首の骨は柔らかくて首をちゃんと持たないとだめな  
ことが分かった。●赤ちゃんが重くて抱っこが大変だった。●赤ちゃんのことをもっと知って現実  
でも生かしていきたいです。●もっと抱き方などを学びたいです。一番心に残ったのは赤ちゃんが  
重かったということです。●首を支えて優しく抱っこすることが分かりました。妊婦ジャケットも  
すごく重くて、やっぱり妊婦さんは大変なんだということが分かりました。●卵子と受精卵のこ  
とが分かりました。大人が赤ちゃんを産むまでの大変さがよく分かりました。生まれるまでのお腹  
の中での成長が分かりました。●妊婦ジャケットが重くてそれくらいお母さんが  
大変だったんだと思いました。自分にも妹がいて抱っこしたことがあるから  
命は大切だなと思いました。これからも命を大切にしていきたいです。



**6年生の振り返り：**●妊婦体験ジャケットが重くてしゃがむのも寝返りするのも大変でした。お母  
さんがこんなつらい思いをして生んでくれたことを考えるとすごいなと思いました。私も頑張ろう  
と思いました。●お母さんとお父さんが大切に育ててくれたおかげでここまで生きてこれたとい  
うことが分かりました。生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこすることがとても難しいということが  
分かりました。●妊婦さんがあんなに重いお腹で過ごすのがすごいなと思いました。3億個の中か  
ら生まれたのがすごいなと思いました。●赤ちゃんの首を支えることをしなきゃなと思いました。  
心に残ったことは妊婦さんはあんなに重いお腹をしていることです。妊婦さんをバスなどで見かけ  
たら席をゆずらないとなと思いました。●命の大切さとか赤ちゃんの抱き方が分かった。●赤ちゃ  
んの重さや抱っこの仕方など、いつもは体験できないようなことをできたし、知らなかったことも  
知れて楽しかった。生まれてくるのは少ない確率だと分かったので大切にしようと思った。●妊婦  
体験ジャケットを着て、改めてお母さんが腰が痛くなったり「重かった」と言っていた理由を知れ  
てよかった。●命を大切にしようと思った。●赤ちゃんの抱き方や重さがとても  
おどろきだった。とても大変で大切なことが分かった。赤ちゃんが  
そばにいて生活がどのように変わるのかがさらに知りたくな  
った。●赤ちゃんは大事にしないとすぐに死んじゃうから、大切に  
しないといけないとすごく思った。いつか自分もなるかもしれない  
から、この体験は忘れないで覚えていたいなと思いました。



## 3学期の保健行事



1月17日（金）6年生 身体計測（身長・体重） ※身長が計りやすい髪型で  
登校してください。