# ほけんだより 11月

令和８年（2026 年）11 月４日

札幌市立藤野小学校　保健室



## 寒さに負けず、元気いっぱいに過ごそう！

11 月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。これから冬に向けて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節を迎えます。

学校では子どもたちが毎日元気に登校できるよう、手洗い・うがいを積極的に促し、感染症予防に取り組んでいきます。ご家庭でも、以下のポイントを参考に基本的な予防策を続けましょう。

**①外から帰ったら手洗い・うがい：** 石けんでしっかり手洗い、うがいでバイキンを洗い流しましょう。

**②定期的な換気とマスク着用：** 部屋の空気を定期的に入れ替え、状況に合わせてマスクを着用しましょう。

**③規則正しい生活習慣：**「早寝早起き」と「バランスの良い食事」で免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作りましょう。近年、朝食を食べないで登校する児童が見受けられます。低血糖など危険な症状が出ることもありますので、必ず何か食べてから登校しましょう。




間違いを９つ
みつけてね！




上の間違い探しは感染症予防につながるものです。ぜひお子さんと一緒にやってみてくださいね！

（答えは裏面にあります）

小学校は学習の成果発表会などの行事が近づいてきました。
家族間で感染しないように、家族みなさんで予防をして、体調万全で行事・試験に挑みましょう！

おうちの方へ

## 溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- ✸のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- ✸38℃以上の急な発熱　✸舌のブツブツ
- ✸皮膚の発疹　✸リンパ節の腫れ　など

**せき・鼻水は少ない**

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。




**登校再開**

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

## 考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





**あえて布団から出る**

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

{間違い探しの答え}




