ほけんだより

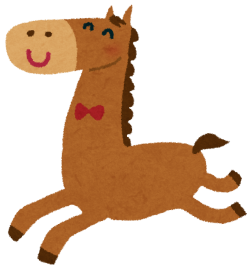
すこやか

『　石けんで手を洗って、ハンカチで手をふきましょう　』

札幌市立
平岸小学校
令和８(2026)年
１月 21 日

冬も元気に過ごしましょう

今年も　どうぞよろしく
お願いいたします
保健室　久保



３学期が始まりました。

冬休み中は、ご家族皆様、元気に過ごせましたでしょうか。

１・２月は、一年の中で寒さの厳しい時期です。インフルエンザなどの感染症予防のために、朝は、温かいみそ汁やスープなどを飲んで体の中から温めましょう。また、乾燥を防ぐために、マスクをつける、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。

体調が良い時は「体を動かす遊び」を積極的にしてほしいです。『太陽の光を浴びる外遊び』が出来るように、スキーウェアなど防寒着（上下）・耳までかくれる帽子・手袋・深めの靴で登校させてくださいますよう、お願いいたします。

札幌市内では、「インフルエンザ」、「溶連菌感染症」、「感染性胃腸炎」、「水痘（水ぼうそう）」が流行しています。

『早寝早起き朝ごはん』など規則正しい生活をして、３学期も元気に過ごしてほしいと思います。

＜１２月の出席停止の感染症＞

インフルエンザ	２４名
溶連菌感染症	５名
新型コロナウイルス感染症	１名

★ご報告ありがとうございました

冬のけんこうクイズ

＜　これって、どうなのかな？　＞

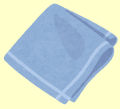
【Q1】

冬でも、水筒を持ってきた方がいいのかな？

【Q2】

冬でも、窓を開けた方がいいのかな？

【Q3】



冬でも、ハンカチを持ってきた方がいいのかな？

答えは次のページを　見てください

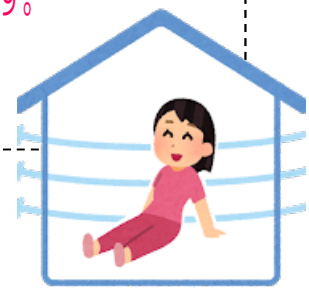
【1 答え】

のどが乾燥で荒れると、ウイルスが入りやすくなります。こまめに水分補給をすると、のどの乾燥が防げます。冬でも、できるだけ水筒を持ってくるのがオススメです。

【2 答え】

窓を開けて換気をすると、空気が入れ替わって、空気の乾燥予防になります。

冬でも、できるだけ窓を開けるのがオススメです。



【3 答え】

ハンカチを手洗い後に使うと、ウイルスをしっかり拭き取れ、手荒れ予防になります。

冬でも、ハンカチを持ってくるのがオススメです。