



# ほけんだより

今月の保健目標

「かぜを予防しよう」

令和7年12月4日

札幌市立本郷小学校保健室

今年は寒くなるのが早かったですね。2学期も残り1か月を切りました。かぜを予防して冬休みを迎えましょう。クリスマス、おおみそか、お正月など楽しいことがたくさんありますね。2026年、よいスタートを切るためには元気な心と体が必要です。冬休みの間も、生活リズムをくずしすぎないようにすごしてくださいね！それでは、メリークリスマス&よいお年を～！



## 12月22日冬至について

「冬至」とは一年のうち、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日。冬至にはかぼちゃを食べる文化があります。かぼちゃに含まれるビタミンAには粘膜を守ってウイルスが入ってくるのを防ぐ効果があります。

かぼちゃを食べて

冬を元気に

乗り切りましょう！



## 年末年始の急病に備えて

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけ病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

また、帰省される方は帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

救急安心センターさっぽろ

#7119



## インフルエンザに注意！

11月の下旬には5年生が学年閉鎖、6年2組が学級閉鎖になりました。

インフルエンザは発症する1～2日前から、周りの人に感染させる可能性があるため、予防が大切です。こまめな手洗い・うがい、換気、マスクの着用などを行いましょう。また体調がすぐれない人は早めに休み、病院で診てもらいましょう。

※熱が下がったあとも  
周りに感染させる可能性があります！！

発症してから5日を経過しかつ  
解熱後2日経過してから登校できます。

小学生 中学生	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱後 ①日目に解熱	発熱 出席停止	解熱 出席停止	1日目 出席停止	2日目 出席停止	出席停止	出席停止	登校可	
発熱後 ③日目に解熱	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	1日目 出席停止	2日目 出席停止	登校可	

- 症状
- ①38度以上の発熱
  - ②頭痛
  - ③寒気・悪寒
  - ④関節痛や筋肉痛
  - ⑤鼻水、せき、のどの痛み
- といったかぜ症状  
(吐き気や腹痛、下痢などの  
症状が出ることもあります)



## 「低温やけど」って知ってる？

低温やけどとは、熱いものに触れることによって起きるやけどのうち、比較的低い温度（約44～60℃）によって生じるやけどのことです。

みなさんの身近にあるもので、カイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気毛布など短時間触れている分には「温かくてきもちがいい」と感じる程度の温度のものを、長い時間ひふと密着させることで、ひふが熱によってダメージを受け、低温やけどを発症します。

火や熱湯による通常のやけどであれば、熱いものに触れた瞬間に「熱い！」と反射的に避けられますが、低温やけどは熱さや痛みを感じにくいいため、気づかないうちに症状が進行していくのが特徴です。

時間とともに症状が進んでいることがあるため、「低温やけどかな？」と思ったら早めに病院を受診して適切な治療をうけましょう！

- ・カイロを使うときは、ひふに直接はらないこと
  - ・電気カーペットやこたつを使うときは、途中で寝てしまわないようにすること
  - ・湯たんぽを使うときは、寝る前にふとんからだすこと
- などで低温やけどは予防することができます。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの①ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの②セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

○ビタミンD→きのこ類、魚など

○セロトニン→肉、魚、卵などに含まれる

トリプトファンから作られます



### 保護者の皆様へ

はじめまして。

吉澤先生がお休みの間、本郷小学校で勤務することになりました、山本朝美です。

子どもたちの心とからだの健康のサポートを第一に、保健室が安心できる場所になるように努めます。どうぞよろしくお願いいたします。

