



# ほけんたより

札幌市立川北小学校  
ほけんだより  
2025.12.25

待ちに待った冬休みが始まります。この時期は街中にクリスマスやお正月の飾り付けがされていて、大人もワクワクしますね。しかし、あっという間に過ぎ去る冬休み、充実した時間が過ごせることを願っています。



太陽の光



睡眠

## 日光不足に注意！

陽が落ちるのが早く、一日があっという間に感じます。冬は日照時間が短くなるため、日光が不足し脳内でセロトニン（別名幸せホルモン）の分泌が減り、睡眠や感情のコントロールがうまくいかないことが増えます。

そのため、札幌のような雪国は、冬にかけて気分が落ち込みやすくなる人が多いと言われています。

そこで、1日30分を目安に日光を意識的に浴びることが大切です。朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる、散歩や外遊びなどで外に出かけるなどしてみるといいかもしれません。



食事



運動

時間を決めよう



スマホやゲームの

長期休みは、自由な時間が増えて、スマホやゲームを使用する時間が長くなってしまいます。なかなか子どもだけでコントロールするのには難しいため、保護者の方の協力が必要です。

使用時間などのルールを設けて守れたときはしっかりと褒める、デジタル機器から離れて一緒に出掛けたり遊んだりするなど、ただダメと言って聞かせるのではなく工夫が大切です。



## スポーツ振興センターの申請について

学校管理下でけがをした場合は、スポーツ振興センターの給付対象となり医療費の一部（自己負担額+医療費総額の一割）が返ってきます。請求期限は受診から2年です。まだ、書類を提出されていない方はお早めに提出するようお願いいたします。また、書類を貰っていないという方がいましたら、お手数ですが学校までご連絡いただければと思います。

冬になり、肌が乾燥して肌荒れをしている子どもたちが多くなっている印象です。保健室では、継続的な処置は難しいので、ご家庭で肌を清潔に保ち、クリームをぬるなど気にかけていただけないとありがたいです。



## 臨時小児ドライブスルー発熱外来について

すぐーるでもすでにお知らせしていますが、令和8年3月31日までの間の日曜・祝日及び年末年始に、小児発熱患者に対し、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの検査や診察、医薬品の処方をドライブスルー形式で実施しています。事前予約が必要です。詳細は札幌市HPをご確認ください。

### 12月の感染状況

- ・インフルエンザ：16名
- ・コロナ：3名
- ・水ぼうそう：10名
- ・溶連菌：3名
- ・マイコプラズマ肺炎：1名
- ・手足口病：1名

(12/23 時点)



## ケガや体調不良で困ったときは…

### ○小児救急相談窓口【#8000】

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。

### ○救急安心センターさっぽろ【#7119】

救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

### ○子どもの症状 受診の目安ナビ

症状について回答するだけで、受診の目安を丁寧にアドバイスする無料のWEBサービスです。  
不安が残るときは、看護師や小児科医に相談もできます。

### ○札幌市医師会HP「夜間休日診療案内」

札幌市の救急当番医療機関を確認することができます。

あさ お かぎ  
朝、起きられない

よるはや ふとん はい  
夜早く布団に入つ  
たのに、朝起きられ  
ない。これはただ朝  
にがて が苦手なのではなく、  
「起立性調節障害」  
かもしれません。

きりつせい ちようせつじょうがい  
起立性 調節障害  
とは？

た 立ちくらみやめま  
あさ お ご  
い、朝起きられず午  
ぜんちゅうちょうし わる つか  
前中調子が悪い、疲  
れやすい、頭痛など、  
さまざまなかつま  
な症状を引き起こします。  
けいようき 「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
病気」です。  
けいしよう ふく しょうがくせい  
軽症を含めると小学生の5%、中  
がくせい 学生の10%がかかるともいわれます。

かぎ  
はなまけているとは限らない

▶▶ 原因は？

よういん く あ  
要因が組み合わさって起こります。  
すいぶん ぶ ぞく  
●水分不足  
うんどう ぶ ぞく  
●運動不足  
じりつしんけい  
●自律神経の不調  
ふちょう  
など  
たいしつ  
●体質  
いでん  
●遺伝

ちりょう  
治療には  
なが じかん ひょうう  
長い時間が必要。  
き しょうじょう  
気になる症状が  
いしゃ  
あればお医者さんへ。