

# ほけんたより

令和8年2月6日 No.15  
札幌市立北野小学校 保健室  
(児童・保護者用)

立春が過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ冬景色の札幌。塞さに負けず、雪と仲良く、冬にしかできない遊びや運動を楽しんでください。

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈る習慣は、日本だけって知っていましたか？ アメリカでは、クラス全員でプレゼントやカード交換を行い、盛り上がる学校もあるそうです。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたかったのに、まだ伝えることができていない人がいたら、この機会に言葉で気持ちを伝えるのもよいですね。

## インフルエンザB型が流行し始めています

近隣の学校でインフルエンザB型がはやり始めています。北野小で2学期に流行したのはA型です。北野小では、まだB型の数は少ないのですが、これから流行する可能性があります。その他、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、水痘が出ていますが少數です。

雪まつりなどの冬のイベントやスキーなどの冬ならではのスポーツを楽しみながら、冬の感染症対策もしっかりとやっていきましょう。

清田区で水痘が流行中です。潜伏期間は2週間程度。予防接種をしていかかることがあります。

### 水痘（水ぼうそう）

**病原体** 水痘・帯状疱疹ウイルス  
**症状** 全身に数個の赤いポツポツが現れ、そこが、半日から1日で水ぶくれのような状態になります。

水ぶくれは、数日で黒いかさぶたになりますが、どんどん新しい水ぶくれができ、すべての水ぶくれがかさぶたになるまで約1週間かかります。

#### 登校について

すべての水ぶくれがかさぶたになるまでは、ほかの人に感染する可能性があるので出席停止になります。



### マイコプラズマ感染症

**病原体** マイコプラズマ  
**症状** 発熱や頭痛などの症状から始まり、たんがあまりからまないかわいたせきがでます。せきやくしゃみの飛沫（しぶき）からほかの人にも感染します。自然に治ることが多いですが、せきや熱が長引くと肺炎を起こすことがあるため、注意が必要です。

#### 登校について

症状が改善して、健康な状態なら登校が可能です。



## しもやけ注意報



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることが、しもやけ対策のポイントです。

### 防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

### 湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

### 濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

### きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。