

札幌市立清田緑小学校  
保健室 No. 7  
令和7年(2025年)  
12月25日(木)



# ほけんだいじ 冬休み直前号

先週からグラウンドでの雪遊びができるようになり、休み時間になると外から元気な声が聞こえてきます。雪の季節はどうしても家にこもりがちになり運動不足が心配されますが、除雪や雪遊びなど、雪を上手に利用して体を動かせるといいですね。

去年に続き、今年も20日間の短い冬休みです。去年はインフルエンザの流行が年末年始にかかり、お正月は寝込んでいたという話をたくさん聞きましたが、今年はその心配はあまりせずに年越しができそうですね。

長い2学期、子どもたちはよく頑張りました！冬休み中はいつもよりゆったりとした時間を過ごし、エネルギーを充電してくださいね。3学期、元気な声が学校に戻ってくるのを楽しみにしています！



お部屋の湿度もキープしましょう。



カゼ対策だけなく  
肌や目にとっても、  
空気の乾燥は負担  
がかかります。

濡らしたタオルを  
干すなど工夫を！

11月初旬から、市内の流行とほぼ同じタイミングで、インフルエンザの波が押し寄せました。今週に入ってようやくお休みする子も少なくなったところです。

今年は水ぼうそうの流行り年で、札幌市保健所のホームページを見ると、全市的には1年を通じて発生の報告があったようです。また、校内ではインフルエンザだけでなく、溶連菌や新型コロナもポツリポツリと報告があった2学期でした。

3学期にはインフルB型の流行を心配する声もありますが、AB両方にかかることはあまり多くなく、(かかってしまう場合もありますが)、体に備わる免疫力が活躍してくれ



れば大きな流行  
には、ならない  
はずです。



手洗い・うがいの習慣化、バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動で、大人も子どももカゼに負けない体づくりを心がけましょう！



## メディア機器とのつきあい方を考える

～使用のルール決めていますか？～



スマホやタブレットなどのメディア機器は便利で使うと楽しく、私たちの生活に欠かせないものとなりました。が、使い始めると時間があっという間に過ぎてしまうのは大人でも感じることです。ルールをしっかり決めて使うことが重要です。



時間帯(夜〇時まで)  
使用時間(1日〇時間)  
使う場所(自室OK?)  
内容(SNSどうする?)  
など

# 2学期の保健室の様子

保健室 8月25日～12月22日まで

利用の記録から

( )は昨年2学期の人数



内科 387人

(458人)

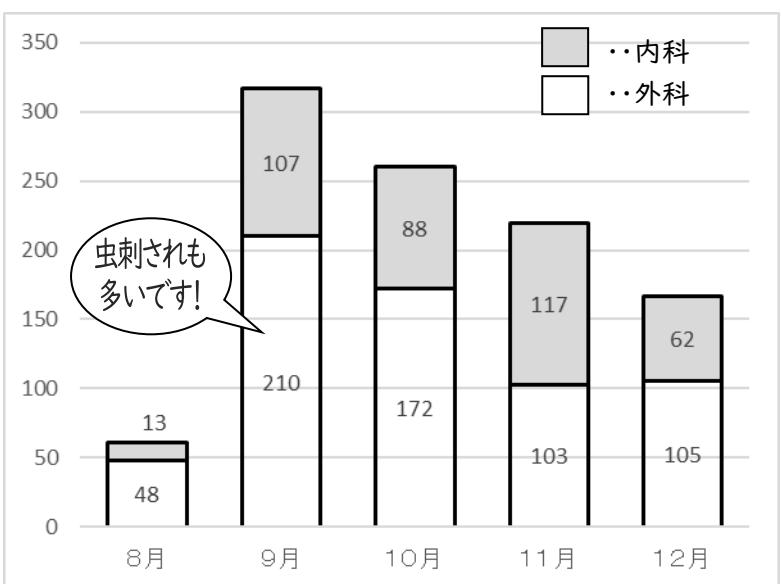
合計 1025人

(1165人)

外科 638人

(707人)

1日当たりの来室数: 約13人  
(14人)



一番多かった症状  
頭痛・腹痛  
104人ずつ

病院を受診したケガ・・・約20件

昨年より件数が増えていて心配しています。

一番多かったケガ  
**打撲**  
172人



インフルエンザの流行がみられた

11月は、内科の利用が外科を上回りました(かなりのレアパターン)。

発熱や咳、鼻水などのかぜ症状、頭痛などの訴えが多くなっていました。



集計には含まれていませんが、着替えが必要になり来室する子多くいました。

貸し出した衣類のお洗濯と速やかな返却にご協力いただき、ありがとうございました。

2025年も残すところ1週間となりました。振り返ってみて、どんな1年だったでしょうか。

保健室から学校生活を思い起こすと、教室のエアコンが使用できるようになったのはとてもありがたく、夏を快適に過ごすことができました。

個人的には4月に全学年でクラス替えをする学校が始めてで、顔と名前、学年はわかるけれど新しいクラスが全然覚えられない💦という状況が、2学期終わりまで続いています。短い3学期が終わったら、またクラス替えがやってくる…。

保護者の皆様には、急なお迎えのご協力などありがとうございました。

子どもたちからのたくさんのエネルギーで、私自身元気にしてもらっています。

2026年も素敵な1年になりますように。みなさまどうぞ、よいお年をお迎えください。

