

# ほけんだより

令和7年12月24日（水）第17号 札幌市立簾舞中学校

\*12月の保健目標\*  
冬を健康に過ごそう！

12月23日現在、簾舞中学校ではインフルエンザの報告は受けていませんが、かぜ症状による欠席が続いています。

「札幌市における主な感染症の発生動向」によると、インフルエンザは落ち着きつつありますが、新型コロナウイルスや溶連菌が徐々に増えてきています。人の移動が多くなる年末年始には感染症が流行する可能性が高まります。明後日から冬休みが始まりますが、睡眠時間をしっかりと確保して疲れをためないようにしましょう。



## 札幌市における主な感染症の発生動向 (札幌市 HP より)

疾患名	48週	49週	50週	警報等レベルの基準値 注意報・警報レベル
インフルエンザ★★★	41.19	28.53	19.67	警報開始30、警報終息10、注意報10
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎★	4.9	6.26	7.32	警報開始8、警報終息4、注意報1
感染性胃腸炎★	3.03	3.74	3.45	警報開始20、警報終息12、注意報1
新型コロナウイルス感染症★	2.6	3.53	4.26	—

「札幌市における主な感染症の発生動向」は札幌市 HP より見ることができます。

毎週金曜日の午後に最新値に更新されるので、チェックしてみてください。

なお、最新値は現在から2週間前の値になるので、50週は12月8日～12月14日の値になります。



## 保護者と確認してください

- 冬休み中も、学校の管理下（部活動など）においてケガをし、医療機関を受診した場合は、学校で加入している日本スポーツ振興センターの災害共済給付金が対象になる場合があります。医療機関を受診され、災害共済給付金の申請を希望される場合には、その旨を養護教諭までお知らせください。
- 冬休み中にインフルエンザや新型コロナウイルス等に罹患された場合、法で定められている出席停止期間中は、部活動への参加は控えていただくようお願いします。



# 「助け合い」

誰でも、無理をし続けると体調をくずしたり、気持ちが落ち込んだりします。自分の心と体を守るために「無理をしないこと」はとても大切です。そのために、「イヤなことを避ける」という選択もあります。でも、時には「イヤだな」と思うことにも挑戦しなければいけないときがあります。しかし、一人で頑張り続けること、一人で無理をすることはとっても大変なことです。だからこそ、周りの人を頼ることをしてほしいと思います。人に頼ることは「迷惑をかける」ことではなく「助け合い」です。

今の学級、学年で過ごすのも、残り3か月です。お互いに助け合える仲間づくりをしてほしいと思っています。そして、その「助け合い」の中に先生たちがいることも忘れないでくださいね。困ったときは、いつでも声をかけてください。

①



②



③



④



⑤



usao (@\_usa\_ooo) /X アカウントより

2025年、ありがとうございました。  
冬休み明け、みなさんが元気に登校してくれることを願っています。  
よい冬休みをすごしてくださいね

