



すこやか

令和7年 12月 25日
札幌市立元町北小学校
ほけんだより NO.10
デジタル配信



いよいよ明日から冬休みです。気温も低くなり厳しい寒さとなってきました。
暖かい服装を心がけ、よく寝てよく食べてよく体を動かして、寒さに負けない体
をつくってほしいと思います。

3学期始業式、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。



A型

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザに
注意!!



本校では、12月の4週目から、再びインフルエンザが流行しています。

12月に入り、本校のインフルエンザは落ち着いていましたが、今週再びインフルエンザが流行し、**1年3組が学級閉鎖になりました。(12月23～24日)** 現在、溶連菌感染症、胃腸炎（お腹の風邪）も流行中で、欠席や早退が増えています。冬休み中、うがいや手洗いをしっかり行い、くれぐれも風邪やインフルエンザ、感染症にご注意ください。

・・・インフルエンザの予防のために・・・

- ◎できるだけ人ごみは避け、やむを得ず外出する際は、不織布マスクを着用しましょう。
- ◎外出から帰ったら、流水・石けんによる手洗いをしましょう。
(アルコールによる手指消毒も有効です)
- ◎十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を心掛け、睡眠をしっかりととりましょう。
- ◎加湿器等を使用して、室内を適切な湿度(50～60%)に保ちましょう。
- ◎窓開けや換気扇により、十分な換気を心掛けましょう。



12月の学校感染症

◎インフルエンザ	45名
◎溶連菌感染症	11名
◎新型コロナウイルス	8名
◎水痘	1名

12月、インフルエンザは・・・

1年生:18名、2年生:13名、
3年生: 6名、4年生: 2名、
5年生: 2名、6年生: 4名、でした。

○冬休みも、手洗い・うがい・(マスク)を心掛けて、インフルエンザや感染症を予防しましょう。

スキー学習に備えましょう。



スキー学習が始まると、スキー靴を履いて「足が痛い」という声が聞こえてきます。厚手の靴下できついと感じたり、靴下が脱げてかかるとに靴擦れを起こしていたりと、普段の靴とは違う問題が出てきます。

冬休み中に靴下を履いてスキー靴のサイズの確認をしたり、くるぶしやふくらはぎまで隠れる長めの靴下の用意をしたりしていただけると、お子さんが安心して学習に参加できるかと思います。よろしくお願いいたします。



2学期の保健室の様子

2学期、けがで病院を受診したのは、8名でした。雪が積もって歩きにくく、滑りやすくなっています。登校中の転倒を防ぐために、防寒着(帽子・手袋)着用とともに、走らない、ポケットに手を入れて歩かないなど、3学期も安全に気を付け、健康に過ごしましょう。よいお年をお迎えください。



※ (人) は昨年度の人数 (12/22 までの記録)

インフルエンザ

10月： 28人
11月： 60人
12月： 45人
合計：133人

来室合計

1129 人
(883人)

外科

613人
(511人)

内科

473人
(316人)

相談

43人
(56人)

着替え等も含みます

多いけが



1. 打撲 (239)
2. 擦り傷 (75)
3. 頭の負傷 (57)
4. 捻挫 (53)
5. 目の負傷 (40)

多い病気



1. 頭痛 (137)
2. 腹痛 (121)
3. 嘔吐、吐き気 (45)
4. 発熱 (36)
5. 咳・咽頭痛(32)