

ほけんだより



2学期がもう少しで終わります。錦秋祭など、みんなで力を合わせてがんばる場面もたくさんあり、一人一人着実に成長したと思います。今年がんばったこと、もう少し努力したいことを整理して新年を迎えたいですね。

まだまだ、札幌市内ではインフルエンザ等の感染症が流行しています。手洗い・マスクの着用・換気・距離を保つなど基本的な感染症対策を続けながら、充実した冬休みを過ごしてください（裏面のテストもやってみてくださいね）。

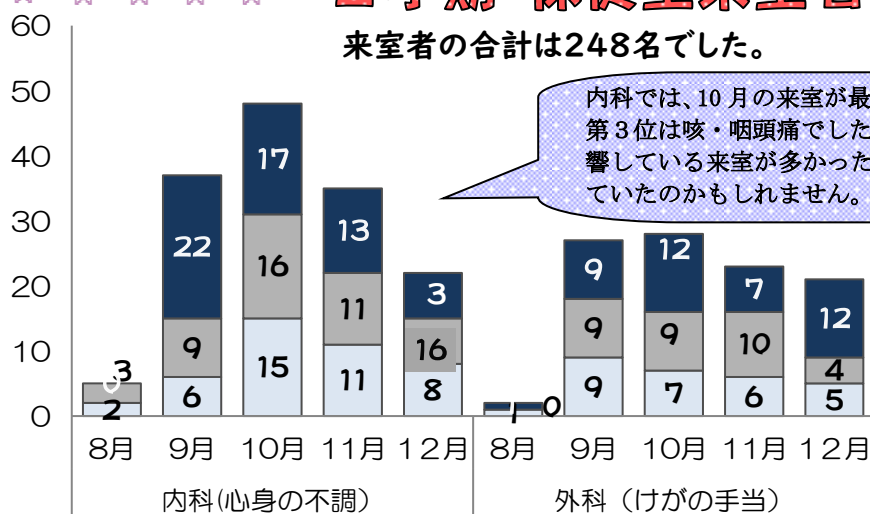
寒いのも悪くない。
あたたかいものを
あたたかいて思えるから。



2学期 保健室来室者まとめ



来室者の合計は248名でした。



内科では、10月の来室が最も多く、理由の第1位は頭痛・第2位は腹痛・第3位は咳・咽頭痛でした。風邪ではなく、ストレスなど他の要因が影響している来室が多かったです。今年は急激に寒くなったことも影響していたのかもしれません。

外科では転倒による擦り傷、打撲が多かったです。不注意によるものも目立ちました。大きなケガが無かったのが幸いです。気をつけましょう！

□ 1年生 ■ 2年生 ■ 3年生

年末年始に発熱してしまった場合は…



札幌市は小児科休日当番の混雑を防ぐため、今月17日から来年3月31日までの日曜祝日と、年末年始の12月29日～1月3日に「ドライブスルー型発熱外来」を中央区に開設することです。対象は6～15歳とすることで中学生のみなさんは該当します。場所の詳細は予約者に知らされ、車に乗ったまま新型コロナウイルスとインフルエンザを検査でき、薬の処方が受けられます。1日150名までの予約制で受診前日の18時から市のホームページで申し込みが必要です。



詳しい内容は
こちらから

受診するかどうか迷ったら…

札幌市では、ティーベック社が提供する「こどもの症状 受診の目安ナビ」の実証実験が2025年8月より開始されており、WEB上で子どもの症状を入力して受診の目安や近隣医療機関を確認できます。24時間対応の電話相談や、緊急時の「小児救急電話相談(#8000)」も活用可能です。



<https://kodomo.jyushin-meyasu-navi.jp/sapporo>

>>トライアル期間

2025年8月6日～2026年2月28日



さっぽろ市
02-F08-25-1360
R7-2-975

- 症状を回答するだけで受診の目安をアドバイスします
- 不安や疑問があれば看護師や小児科医に電話で相談できます

札幌市 保健福祉局 ウェルネス推進部 医療政策課
電話番号:011-211-3517



利用料
無料

冬休みはどんなことに気をつけて生活するといいかな？確認してみよう。

あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい??



家で



① 朝ごはんを食べている

(a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)

② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑦ こまめに換気している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑧ 部屋を加湿している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑨ ストレスがたまっても上手に解消している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑩ 体調が悪いときは外出していない

(a. していない b. ときどきする c. している)

外で



① 体を冷やさないようにしている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

② 適度に運動している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない

(a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)

④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑤ 手指のアルコール消毒をしている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑥ マスクをつけている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑦ マスクの表面を触っていない

(a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)

⑧ 人混みを避けている

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑨ ソーシャルディスタンスを意識している

(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない

(a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点



鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの
防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの
防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの
防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。