



デジタル配信



札幌市立札苗北小学校

ほけんだより No.12

令和7年(2025年)12月25日



いよいよ明日から冬休みですね。楽しみな人も多いと思います。冬休み中、楽しいことがたくさんあると思いしますので、心も体もリフレッシュしてください。冬休み中は規則正しい生活をし、感染予防をしながら楽しく過ごしてください。3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。今年1年の自分の健康を振り返りながらよいお年をお過ごしください！



- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を



11月だけでインフルエンザに感染した児童の人数は、254人でした。学級閉鎖をしたクラスもたくさんありました。12月に入ってからもインフルエンザに感染した人はいます。ニュースでもあったように今年のインフルエンザの株は変異株のようで例年よりも早い流行となり感染者も急増したそうです。3学期もまだ気は抜けません。冬に流行する感染症は、インフルエンザ以外にもあります。基本的な感染予防をして3学期も元気に過ごしましょう。

## 冬に流行しやすい 感染症

手洗い うがいは  
しっかりと

気をつけよう  
感染症に



### インフルエンザ



通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

