

ほけんだより



令和7年(2025年)12月15日発行
第9号
篠路西中学校 保健室

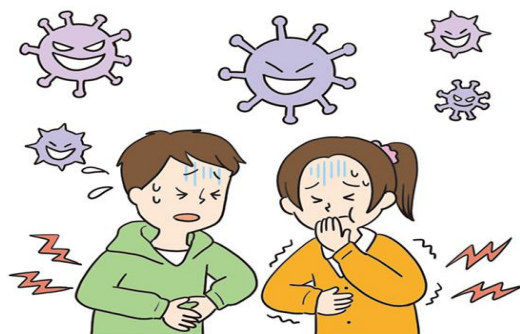
気温が下がり、すっかり雪景色となりました。

札幌市内では、現在もインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザやその他の感染症の流行拡大を防ぐために、予防対策の手洗いと、寒い中ですが換気も大切です。また、免疫力を落とさないように、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠も取りつつ、油断せず感染予防を続けていきましょう。

感染症に
気をつけよう



ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



朝型に
チェンジ!

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



❗ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

❗ 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

❗ 集中カダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



札幌市保健福祉局より案内があります

臨時小児ドライブスルー発熱外来

診療日	令和7年12月7日(日)～令和8年3月31日(火)の期間中の 日祝及び年末年始 (令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)) ※インフルエンザ等の流行状況によっては、予定を繰り上げて終了する可能性があります。
診療時間	午前9時 00 分～午前 11 時 30 分、午後0時 30 分～午後2時 00 分
診療科目	小児科(6歳から 15 歳までの小中学生)
診療内容	小児発熱患者 に対し、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ同時抗原検査 (鼻咽頭)、検査結果に基づく診察及び医薬品の処方をドライブスルー形式で実施。 ※ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に限定した 検査、診察、処方となります。
最大受入数	150 名/日
診療場所	札幌市中央区(非公開) ※予約者のみ詳細をご案内いたします。
受診方法	事前予約制 (予約の受付は 受診日前日の午後6時 から可能)
予約方法	以下の札幌市ホームページから予約 ●臨時小児ドライブスルー発熱外来(札幌市ホームページ) https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/iryou/shoni_drive-through.html

【問い合わせ先】

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部医療政策課

電話:011-211-3517

(対応時間 9:00～17:00 土曜・日曜・祝日及び年末年始を除く)

もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

