



令和7年12月12日  
札幌市立澄川小学校  
No. 8

【保護者の皆様】

学習発表会を無事に終え、いよいよ冬休みまでカウントダウンとなりました。12月はじめは、近隣校で学校閉鎖となるなど、まだまだインフルエンザの猛威が止まりません。感染症流行シーズンがやってきましたが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りに行なうことが大切です。



## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

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



#### 特徴

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



#### 特徴

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



治療証明書の提出をお願いします

冬休みは治療のチャンスです。春の検診で黄色い紙をもらった御家庭は、冬休みに受診することをお勧めします。また、就学援助を受けている御家庭で「医療券」が必要な方は、22日(月)までに担任までお知らせください。(発行まで2~3日かかります)

【じどうのみなさん】

## ふゆ 冬休みのすごしかた

たの  
楽しいイベントが多い冬休み。だからといって、不規則な生活が  
つづ  
続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。冬休み  
ちゅう  
中は、まずは早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう!!



はやね・はや起き

朝ごはんをたべる

てきどな運動

ゲームは時間をきめる

## SNSの つか かた 使い方を かんが 考 えよう



ひと  
いろんな人とつながることができるSNSは  
たの  
楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を  
まちが  
間違えると困ったことになります。



し  
あ  
ひと  
あ  
SNSで知り合った人に会う

あい て  
ねんれい  
せいべつ  
いつわ  
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



わる  
ぐち  
か  
こ  
悪口を書き込む

じょうだん  
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、  
けいさつ ざ た  
警察沙汰になってしまうことも。



じ  
ぶん  
しゃ  
しん  
自分の写真をUPする

し  
ひと  
み  
はんざい  
ま  
こ  
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

ざんわん  
残念ながら、澄川小学校でも、SNSをつかって、悲しい思いをしたお友達がいます。「自分はだいじょうぶ！」  
「これくらいなら…」と思わず、こまったことがあったら、すぐ近くにいる大人に相談してください。もうすぐ  
冬休み、みんなで笑って、よい年をむかえてくださいね。●みなさんからの思い出話、まっています!!

ほけんしつ ふるやまりこ