

ほけんだより



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すすめします。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

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・はやおき



あさ 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



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



SNSで知り合った人に会う

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

知らない人を見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

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