

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより
No.9 令和7年(2025年)12月1日



いよいよ12月、カレンダーも最後の一枚です。

市内では、依然としてインフルエンザ流行中です。一年の締めくくりを元気に楽しむために、よく食べよく寝ていっぱい笑って、免疫力を保ちたいですね。

★食物アレルギー等調査について★

○11月28日(金)に、全員にご記入いただく用紙を配付しています。

○12月5日(金)までの提出にご協力ください。

例年流行しやすい「学校感染症」について

出席停止期間のおさらいです

※熱など症状が出始めた日を**発症日=0日**とカウントします。発症日の翌日が1日目

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日

(幼児にあっては3日)

を経過するまで



新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで

手足口病

全身状態が悪い期間
(全身状態がよければ登校可)

溶連菌感染症

抗生剤投与1~3日後まで
(主要症状が消失するまで)

水痘(みずぼうそう)

発疹が痂皮化するまで(四肢末端【手のひら
足の裏】までは痂皮化しなくてよい)

コロナ禍の間は、新型コロナウイルス感染症について、ご家庭で簡易検査キットに基づく診断もよいと制度として認められていましたが、現在は従来通りの「医師の診断に基づいて判断する」という形に戻っています。インフルエンザにつきましても、出席停止の措置をとれるのは、受診され医師の診断(疑い・みなしも含む)がついてからです。なお、夜間・休日の救急外来は、命に関わる患者さん優先のため、かぜ発熱での受診は控えていただく(平日日中にかかりつけ医を受診する)よう、札幌市より指導を受けていますので、ご家庭でも心づもりをお願いいたします。※札幌市無料アプリ「こどもの症状 受診の目安ナビ」もご活用を!

どうして子どもは お酒を飲んじゃいけないの？



民法の成人年齢が18才に引き下げられても、お酒を飲んでもよい年齢は20才のままです。
お酒に含まれる「アルコール」は、肝臓で体にとって害のないものに変えられますが、子どもはこの働きがまだ未熟なため、大人よりも様々な悪い影響が体に出やすいのです。

● 脳

- ・発育が悪くなる ・意欲の低下
- ・飲酒が続くと早い時期から
萎縮（脳が縮むこと）が始まる
- ・依存症になりやすい



● 肝臓

負担がかかり、短期間で
障害がおこりやすい



● せいちょう 成長

- ・体の成長をさまたげる
- ・性ホルモンのバランスがくずれ、
生殖機能の発育が遅れる



売る側としては、買ってほしいので人気タレントや魅力的なフレーズを駆使した宣伝や商品にして、自然に私たちの目に入るようにします。お酒に関する楽しい・おいしい・かっこいい等のメリットが強調されているので、手に取りたくなる気持ちは子どもにもうまれてしまうかもしれません。

身近にお酒を目にする、手が届く機会がふえる年末年始を迎えます。提供する側も罰せられるということだけではなく、左のようなアルコール自体のデメリットを忘れず、「子どもにはお酒を飲ませない」という意識を、社会全体がもちたいものです。

未成年の飲酒や喫煙は、「ゲートウェイドラッグ」（入門薬物）といって、薬物に対する危険性の認識を甘くし、様々な薬物に手を出す入り口になる危険性が指摘されています。

冬に多いけがを防ぐには

靴下の替えがかばんに入っていると、
ぬれても安心です♡しもやけ予防にも！

手袋（帽子）は、つるつる路面での
けが防止にも役立ちます。



ポケットに手を…



屋根の下・軒先を歩くと…



ストーブのまわりで…



夜道や雪山の飛び出し…