

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.11 2026.10.5

インフルエンザは出席停止です！

インフルエンザの出席停止期間の目安は、

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。

発熱した日

発熱した日の翌日から5日間

解熱した日の翌日
から2日間

もし、早く元気になられたとしても、この期間は感染力が強いことから出席停止と定められていますので、自宅で休養するようにしてください。

疑わしい症状があれば、長く様子をみすぎることなく、受診することをお勧めします。インフルエンザの薬は、発症から48時間以内に使用することで効果があるそうです。

感染症情報！

9/28、神奈川県はインフルエンザ流行注意報が発令されました。この時点では、藤沢市においては流行は確認できるものの注意報の発令には至っていません。

本校では、インフルエンザ等感染症の流行はありません。ただ、市内の小中学校では学級閉鎖措置が続いてとられている状況ですので、感染症予防対策を行っていきます。

これまで同様、「石けんでの手洗い」「窓を開けての換気」「こまめな水分補給」を指導していきます。

また、寒暖差が激しい季節です。気温差を衣服で調節できるような洋服選びをお願いします。そして、「寒かたう着る」「暑かたう脱ぐ」の衣服調節を、お子さんに改めて考えていただきたいと思います。

これから、遠足や運動会など、行事が続く2学期を、楽しく過ごすことができますようにご協力をお願いします。



運動会への応援をお願いします

10/31の運動会に向けて、子どもたちは練習をしています。

普段よりも、運動量が増えて疲れている子もいるかもしれません。そこで、本番までしっかりと練習をして、当日に力を発揮できるように、保護者の皆様には、運動会当日だけではなく、当日までの応援を是非、お願いします。

☆ 夜、早く眠ることができるよう！

☆ 朝は少し余裕をもって起床し、朝食をとることができるよう！

☆ 運動に水が補給は必須です。水道に苦手なお子さんには水筒持参がおすすめです！

☆ 体操服や運動靴は、衣長に合わせたサイズで着用がおすすめです！

日本スポーツ振興センター書類

提出忘れはないですか？

前号でお知らせの通り、日本スポーツ振興センターシステムリニューアルのため、旧様式書類が使用できなくなるそうです。もし、お手元に提出していない書類がありましたら、早目のご提出をお願いします。

システムリニューアルに伴い、申請手続きができない期間が発生するため、学校への提出を11/11締め切りとさせていただきます。ご不明な点は、ご連絡ください。

日常的にマスク着用を継続しているお子さんは、そのまま体育等の運動も行うことは大変危険です。体育等運動時は、マスクをはずすことも家庭でも話し合ってください。

もちろん、咳エチケットとしてのマスクは必要です！

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさん No. 11 2026.10.5

運動会の練習が始まりましたね！

10/31の運動会に向けて、各学年の練習が始まりましたね。みんなが元気で練習をしている姿を見るのが楽しみです。

そこで、運動会当日まで頑張れるポイントをお知らせします。

☆練習をすると汗をかくので、お風呂に入りましょう！

→ 体を清潔にするだけでなく、体の疲れをとることができます。

☆夜は早く寝るようにしましょう！

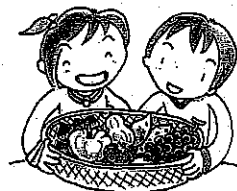
→ 体の疲れをとるだけでなく、学習やスポーツの体の動きもしっかりと睡眠をとることで身につけやすいと言われています。



この時期は、ふくらはぎがパンパンになる人が増えます！
おし、いた、まえ
足が痛くなる前に、お風呂でふくらはぎマッサージをするといいですね！

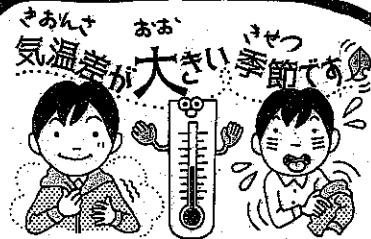


やっぱり、早起き・朝ごはん・朝のうらやまが大切ですね！



気温変化は洋服で調節しましょう！

朝や夜は涼しくなってきました。日によって、気温の差が大きくなってきました。こんな気温差がある季節は、上着で上手に調節をしたり、朝に天気や気温を確認して、洋服選びをするようにしましょう。



自分でできる病気の予防を

続けていきましょう！

これまでと同じ、「せっけんで手をあらう」「窓を開けて換気する」「こまめに水分補給をする」を続けていきましょう。
水分補給は暑いときだけでなく、病気の予防にも必要です。
2学期は、みんなが楽しみにしている行事が続きます。元気で参加できるように、自分でできることを続けてやっていきましょう。

9月は、手あらいのせっけんが、あまり減っていませんでした。手あらいのタイミングは、知っていますね？
わすれずに、せっけんで手を洗いましょう。