

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.12 2026.10.20

感染症情報！

前号(10/5発行)で、藤沢市はインフルエンザ流行注意報発令に至っていないとお知らせしましたが、その直後、10/7に発令がありました。

このインフルエンザ流行注意報発令は、昨年と比較すると、約1ヶ月早い発令となっています。そして、市内小・中学校では学級閉鎖や学年閉鎖措置が続いている状況です。

本校においては、インフルエンザの流行はありませんが、近隣の学校では流行が認められますので、十分な注意が必要と思っています。

インフルエンザは潜伏期間が短く、急に欠席者が増加する事態になるのが特徴です。できるだけ、登校児童の様子や欠席状況をお知らせしていきたいと考えていますが、突然の学級閉鎖のお知らせとなることもあるかもしれません。もしもの時の想定をいただき、心の準備をお願いします。

2学期は、子どもたちが楽しみにしている行事が続くこともあり、どうにか、みんな元気に活動できることを願っています。

ご家庭においても、家族皆様健康やかに過ごすことができますように、感染性予防対策を行ってください。

学校では、「石けんでの手洗い」「窓を開けた換気」「こまめな水分補給」を指導していきます。ご協力をお願いします。



すぐ-るでの欠席連絡ありがとうございます！

インフルエンザ流行に備え、病欠の病名欄には医師の診断名を、病状には発熱の有無等を入力していただくと、子どもたちの体調を把握しやすく、感染拡大防止措置の検討がしやすくなります。

また、受診をして感染症と診断された場合は、早目に学校へお知らせをいただきたく願っています。

寒暖差が大きい季節です

日によっても、また一日の中でも、寒暖差が大きくなっています。

朝は涼しくても、日中は暑くなることもありますので、上着の脱ぎ着で調節できるような重ね着をおすすめします。

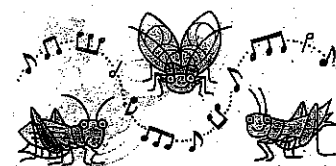
また、寒ければ着る、暑ければ脱ぐといった衣服の調節を、子どもたちが身につけられるようご配慮ください。

11/10は“いいトイレの日”

本校のトイレは、明るく、子どもたちも行くことをためらうといった様子が全くなく、入りやすいトイレのようです。

でも、度々、不思議に思うことがあります。それは、床に丸めたトイレトーパーが複数落ちていること。便器以外のところへ用を足す子がいることです。

ご家庭のトイレとは、異なるつくりのトイレですから、もしかしたら困っている子がいるのかもしれないと思います。もし、困っていたら教えてください。



日本スポーツ振興センター書類、手続きはお済みですか？

9月よりお知らせしている、日本スポーツ振興センター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します。年内の学校への申請しめ切りは11月11日(水)とさせていただきます。お手元に、まだ申請していない書類がありましたら、提出をお願いします。不明な点は、保健室へご連絡ください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室

児童のみなさんへ No.12 2026.10.20

おうちひと、
いっしょに読みましょう！

11月の保健目標は「寒さにまけない体をつくらう」

寒い冬を元気にすごすために、今から寒さにまけない体をつくって

いきましょう！

☆ 外で体を動かしましょう！

体力を
体力をつけることができます。また、体の
うちから、内側から、体をあたためることができます。

☆ 朝ごはんを食べましょう！

元気な体をつくります。食べることで、
体の内側から、体をあたためることができます。

☆ 重ね着上手になりましょう！

気温の変化を洋服で調整します。体を
冷やさず、あたたかくすごすことができます。

ポイントは、「体力をつけること」と「体をあたためること」です。

体を冷やさずにあたためることで、免疫力（病気から体を守る力）が

あがるといわれています。



「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で体調を
整えて、体調不良を予防していきましょう！



10/31(土)は運動会！

みんな、どの学年もがんばって練習していますね。
運動会の日も、ケガや具合が悪く悪いときは、
保健室に来てください。校庭側の外のドアを開けて
います。外から来てください。
保健室から、応援しています！

11/8は「いい歯の日」

「いい歯」は、むし歯がなく、歯と歯肉の病気も
ない状態です。

この状態をつくり、続けていくために必要なのは、
歯みがきです。「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」

「奥歯のみぞ」が歯みがきのポイントです。

また、小学生は大人の歯へと、はえかわりの時期を
迎えます。はえたらばかりの歯や、はえている途中の
歯は、むし歯になりやすいといわれています。歯みがき

ポイントとあわせて、ていねいにみがきましょう。

もし、歯が痛かったり、具合が悪く悪いところがあれば、
早目に歯医者さんにみてもらいましょう！！