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.13 2026.11.6

感染症情報！

本校においては、今のところ、流行している感染症はありません。

神奈川県や藤沢市においては、インフルエンザ流行注意報が発令されており、市内の小中学校では学級および学年閉鎖措置がとられているため、いつ流行の波がくるのか気がかりなところです。

２学期は、6年生修学旅行、1・2年生遠足、5年生ハケ岳体験教室、運動会と、無事に終えることができました。来週からは、4年生遠足、3年生遠足、5年生いすず見学、6年生鎌倉めぐりと行事が続きます。子どもたちが楽しみにしているので、お天気良く、みんな元気に活動できることを願うばかりです。

そのためにも、学校では感染症予防対策を行っており、子どもたちにも石けんでの手洗い励行等、指導をしています。ご家庭におかれましても、子どもたち自身が行う感染症予防行動が身につきますよう、同様にお指導いただきたくお願いします。

寒暖差が本当に大きいですね

前号でも記載していますが、日中は暖かくても朝晩は涼しかったり、日によって気温差が大きかったりしますね。



こういう季節には、寒ければ着て、暑ければ脱ぐことができるように、重ね着コーディネイトがお勧めです。そして、衣服による気温差調節を身につけてほしいとも思います。

保健室で、上着を貸し出したり、膝かけを貸し出したり、対応はしていますが、ぜひ、おうちからの準備をお願いします。

感染性胃腸炎回復後は、登校可能となりますが、体外へのウイルス排出は一～二週間続くと言われています。このため、集団感染防止のため一～二週間程度、給食当番を控えるなど対応をさせていただきます。ご了承ください。

インフルエンザ等の感染症は出席停止！

☆インフルエンザ… 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

☆新型コロナウイルス感染症 … 発症後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

☆感染性胃腸炎 … 下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態がよければ登校可能だが手洗いを励行する

これから、冬にかけて流行しそうな感染症の出席停止期間は、このように定められています。

この期間は、本人が体調回復するためだけでなく、感染力が強い期間となるため、集団感染を予防するためでもあります。

医師のお指示に従っていただきますよう、お願いします。

日本スポーツ振興センター書類手続き 年内しめきりは 11/11(水)です！

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、申請できない期間が発生するため、年内しめきりを設定させていただきました。

お手元に、申請していない書類がありましたら、11/11までに提出をお願いします。

この日までに間に合わない場合、もちろん提出をしてください。

これから、新たに手続きを進めていく場合は、新システムでの申請方法で手続きを行っていきます。

ただ、申請方法のお知らせなどは、もう少ししないと入手できないため、詳細については後日、お知らせします。

学校管理下での万が一で受診された場合は、その旨、担任へお知らせください。申請手続きを進めていくための準備をします。

リニューアル後の手続き再開は1月に入ってからになります。

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.13 2026.11.6

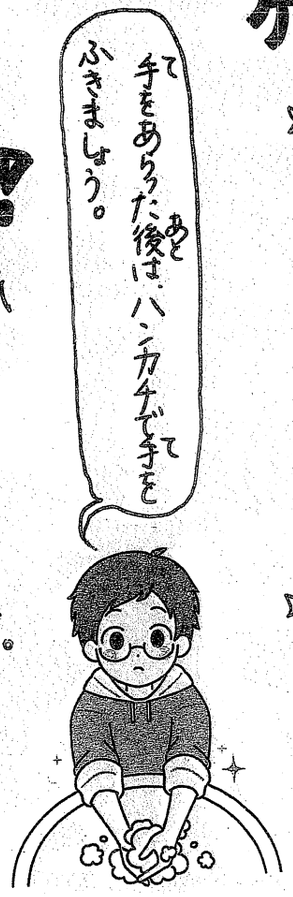
おうちのひとと、いっしょによみましょう!

自分でできる病気の予防をしっかりと続けていきましょう!

これまでもお知らせしている〝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〟は、みんなが自分で自分の身を守るためにできる、病気を予防するための行動です。

これからも、しっかりと続けていきましょう!

また、規則正しい生活で体調を整えることも、病気の予防につながります。『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で体調を整えていきましょう!



体の具合いがよくないと思ったら…

自分の体調は、自分しかわかりません。

家にいるときは、おうちの人に伝えましょう。学校では、担任の先生や授業の先生に伝えてください。具合いが悪いときに、無理をして頑張らないでください。

具合いが悪いときは、ゆっくり休みましょう。早目に休養することが大切です。そして、ゆっくり休むために、周りの人に具合いが悪いと伝えることが、必要です。

ケガの予防を考えてみましょう!

☆ 自分が気をつけることは?

- 上ばきや靴のサイズ → 大きくても小さくてもケガのもと。
- ハサミや鉛筆の使い方 → 使い方を間違えるとケガのもと。
- 洋服や体操服のサイズ → 大きかったり、丈が長かったりするとケガのもと。
- 規則正しい生活 → 睡眠不足はケガのもと。

☆ みんなで気をつけることは?

- ルールを守る → 「御所見小学校のきまり」だけでなく、交通ルールなど、いろいろなルールはみんなの安全のためにあります。

他にも、いろいろなケガの予防が考えられると思います。みんなで考えて、安全に楽しくすごしていけるといいですね。

咳エチケット

咳やくしゃみがでるときには、マスクをつける〟のが咳エチケットです。

でも、続けて咳がでるような体調でつらいときには、おうちで休養しましょう。

