

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.4 2024.5.31

20240401改訂

健康診断の結果について

4月より、定期健康診断を実施しています。

それぞれの検診において、必要な場合は「受診のおすそめ」を配付しています。お手元に届きましたら、なるべく早目に受診をして、医師の指示により治療等を受けるようにしてください。

異常なしのお知らせは出しません。全ての結果は、「健康手帳」でお知らせします。7月頃になります。ご確認ください。



熱中症対策にご協力をお願いします!!

表面「えがお」に、暑さに備えて体づくりについて載せました。

学齢期は、体温調整機能が発達段階にあるそうです。この機能を高めるために、必要なのが「汗をかきこく」になります。

また、睡眠不足や朝食不足（欠食や少量など）は、熱中症のリスクが高くなってしまいます。子どもたちが、元気に楽しくすごすために、ご配慮ください。

県や市全体で、新型コロナウイルス感染症罹患者数の増加がみられます。

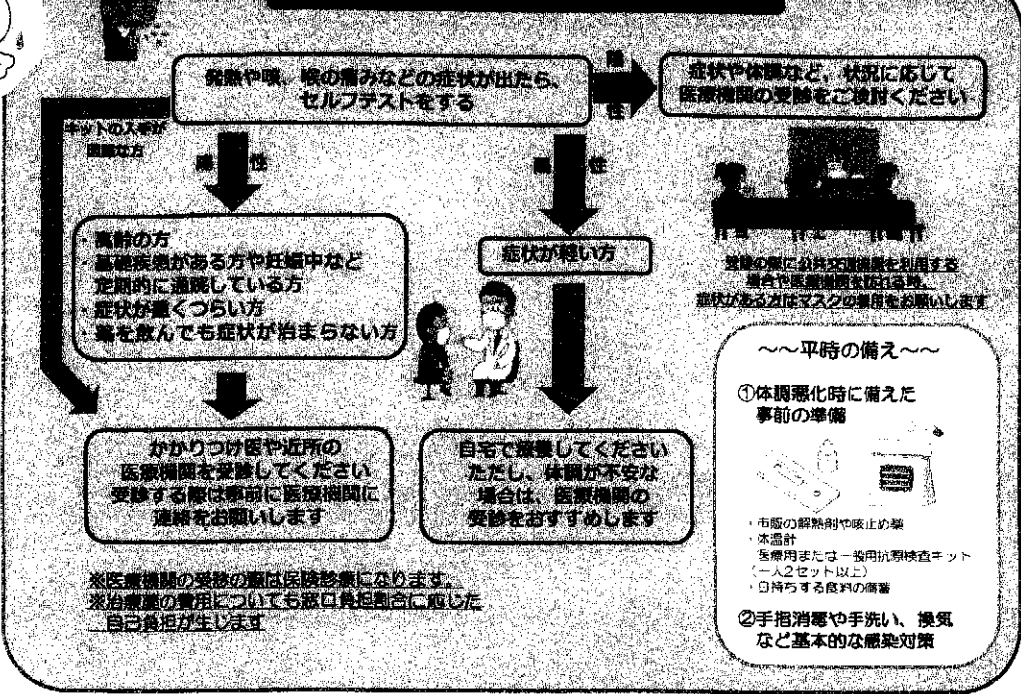
流行しているというほどの数字ではないですが、念のため現在の対応についてお知らせします。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症に関する各種ご案内 (国の方針により令和6年3月末をもって本冊子の発行が終了しました)

発熱などの症状が出たら？



受診可能な医療機関の検索
藤沢市診療情報案内システム ☎050-3183-9057

体調悪化時等の健康相談
厚生労働省新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
☎0120-56-5653 (フリーダイヤル) 受付時間 午前9時～午後9時 (毎日)

南・北休日夜間急病診療所	南休日・夜間急病診療所 ☎0466-23-5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)	北休日・夜間急病診療所 ☎0466-88-7301 大塚5527-1 (藤沢市保健医療センター内)
発熱症状のある方も対象にした外来診療を、藤沢市医師会が南・北休日夜間急病診療所にて実施しています	【診療時間】 土曜日 午後6時～午後11時00分 休日 午前9時～午後5時00分 午後6時～午後11時00分 平日の診療は行っていませんので、ご注意ください。	【診療時間】 平日 午後8時～午後11時00分 (内科・小児科) 土曜日 午後6時～翌午前7時30分 (内科) 午後6時～午後11時00分 (小児科) 休日 午前9時～午後5時00分 (内科・小児科) 午後6時～翌午前7時30分 (内科) 午後6時～午後11時00分 (小児科) ※午後11時以降の内科の診療は、事前に予約をお願いします
【受付時間】平日・診療時間終了15分前まで、土曜日・休日、診療時間終了30分前まで ※午後11時以降の小児科の診療は緑が丘医療院 (0466-23-3110) をご利用ください(夜間診療)		

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみはさんへ No.4 2024.5.31

おうちのと.いっしょに.あそぼう!

6月の保健目標は“歯も大切にしよう”!

わたしたちの“歯”は、食べるときだけでなく、話すときや運動をするとき、重いものを持つときなども働いてくれています。・・・ということは、もし、今、歯がなくなったら?』食べた時、話したり、運動したりするときに、やりにくくなるという事です。

毎日、よく働いてくれている歯ですから、大切にしましょう。歯を大切にするために、自分でできることは“歯みがき”です。毎日、ていねいに歯みがきをしましょう!



のこ
みがき残しやすいのは...

- ☆ 歯と歯の間
- ☆ 歯と歯ぐきの間
- ☆ 奥歯のかみ合わせ

歯みがきは、“歯の表・裏”や“前歯や奥歯”など、

口の中、全体を意識して、ハブラシを細かく動かして、やってみましょう!

健康診断の予定です! ~6月~

定期健康診断は、6月で全て終了します。

自分が受ける検診を確認しておきましょう!

6日(木) 歯科検診 ... 5くみ, 3・5・6年生

13日(木) 歯科検診 ... 1・2・4年生

21日(金) 脊椎2次検診 ... 全学年で対象になった人

27日(木) 宿泊前検診 ... 5くみ

担任の先生から
お知らせがいきます。

夏の準備をしましょう!

夏を元気に過ごすために、今、やっておくべきことがあります。

☆ 外遊びや運動で汗をかく!

本格的に暑い夏がくる前の準備として、汗をかくことで体温調節をする体の動きをきたえておきましょう。

そして、汗をかいたら水分補給です。

水分補給のポイントは、「のどがかわいた」と思う前に飲むことです。運動のときには、運動の前・途中・後に飲むことがポイントです。