

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.8 2024.9.30

感染症情報!

現在、本校において流行している感染症はありません。

ただ、様々な感染症の流行がみられますので、ご注意ください。
県内では、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・手足口病・マイコプラズマ感染症などが広がっています。また、藤沢市においては9/25に水痘(みずぼうそう)流行注意報が発令されています。

水痘 感染から2~3週間の潜伏期間があります。

頭から、体幹部・手足にかゆみのある発疹が広がります。
38℃前後の発熱、倦怠感などを伴うことがあります。

ワクチン以外の予防方法はありません。

患者との接触後、72時間以内にワクチンを接種することで、発症の防止または症状の軽微化が期待できるとされています。

小児の罹患が多く、まれに重篤な合併症を起すことがあります。
成人が感染すると、より重症になり、合併症の頻度が高くなると言われています。

水痘は出席停止となる感染症です!

“すべての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)まで”登校できません。

* 感染症が疑われる症状がある場合は、受診をお願いします。

* 感染症の診断をうけたら、学校にご連絡ください。

平日 8:00~17:00
0466(48)1255
0466(50)8312

学校からの着信は、左記の2つの他に、

070(7363)5084 の発信専用番号があります!!
070(7363)5085

連絡先の変更は、ありませんか?

お子さんの体調不良やケガの連絡をするため、学校から電話連絡をさせていただくことがあります。必ず、保護者の方と連絡がとれるよう、携帯電話番号や勤務先などの変更がありましたら、担任へお知らせください。

また、学校からの連絡先および緊急連絡先となっている方、全ての方に、左下に記載されている4つの番号が、御所見小学校の電話番号であることをお伝えください。

運動会の練習が始まりました!!

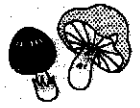
9月の身体計測を実施しました。夏休みの間に、急に体重を増やした子がいれば、体重が減ってしまった子もいました。

学校生活を過ごしていく中で、様子をみていきたいと思いますが、体重の増えが急だった場合、1学期と同様の生活でも体にかかる負荷は大きいことが予想されます。また、体重をおとしてしまった場合、体力の低下が気になるところです。

運動会の練習が始まり、子どもたち、みんな疲れがたまっていくかもしれません。

保護者の皆様には、睡眠・朝食など規則正しい生活をするよう、陰のサポートをお願いします。そして、運動会当日だけでなく、運動会までの応援を、是非お願いします。

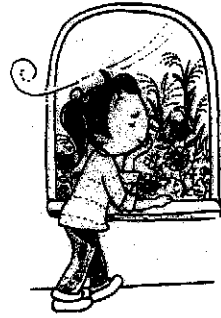
9月スタートして、上ばきや体育館ばき、革靴のサイズが足に合っていないと訴える子と複数見ました。「おうちの人と相談」と伝えています。チェックをお願いします。



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.8 2024. 9. 30

10月の保健目標は“目を大切にしよう”



2学期が始まり、とても暑い9月でした。体調が悪くなって、保健室に来る人が、とても多かったです。

体調が悪い人には、どこが具合が悪いのか、“朝ごはんは何を食べたか”、“昨日の夜は何時に寝て、朝は何時に起きたのか”など教えてもらうようにしています。

そうすると、夜遅くまで起きている人が多いです。夜遅くまで起きていて、朝は食事がなからたり、日時間がなからたりして朝ごはんを食べなからたり、少ししか食べていなからたりすることがわかりました。

また、夜遅くまで起きて何をしているのかというと、“スマホをいじる” “ゲームをする”が多かったです。ゲームをしていて宿題を夜に始めたから遅くなったというの、よく聞きます。

目を大切にするために、たっぷり睡眠をとりましょう。

スマホやゲームなどは、時間を決めて！夜のスマホやゲームは、睡眠をジヤマすることがあります。眠りにくくなるので注意です。

健康診断の予定～10月～

24日(木) ハケ岳体育館教室前検診... 5年生

8:50～、内科検診と同じように行います。
「健康調査票」を忘れずに持ってきてください。

わすれなで！“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”

きそくただいせい生活をする事で、体調を崩しにくくすることが出来ます。

9月は、夏休みの生活から学校生活へと生活リズムが変化して、少し体が疲れたという人が多からたように思います。

そういう時ほど、夜は早く寝て疲れをとり、明日の元気を育てましょう。

理想は、低学年では夜8～9時までにはおふとんに入っていてほしいです。高学年でも、9時...10時前までにはおふとんに入っていてほしいです。

「だるい」「疲れた」と思う時ほど、夜は早く寝るようにして、元気をコントロールしてほしいと思います。

自分でできる病気の予防を続けましょう！

今、藤沢市や神奈川県で、いろいろな感染症がはやっています。

そういう時に大事ななのは、“せっけんを手をあらうこと”。続けていきましょう！