

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.10 2024.11.21

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、神奈川県では11/7、藤沢市では11/12に、それぞれインフルエンザの流行開始の発表がされました。

また、藤沢市においてマイコプラズマ肺炎が、全国平均との比較で多い傾向にあり、注意情報が出されています。

どちらも、感染症予防の基本である“石けんによる手洗い”が大切と言われています。これまで同様、手洗い指導を継続してまいりますので、ご家庭でも手洗い習慣を身につけることができるよう、ご指導ください。

☆ インフルエンザ … インフルエンザ治療薬は、発症より48時間以内に使用することで効果があるとのこと。疑わしい症状があれば、長く様子みることなく、受診することをおすすめします。

＜出席停止期間の目安＞

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

- 注)
- ・ 発熱した日を発症日としますが、この日は0日目とします。翌日が1日目です。
 - ・ 解熱した日は0日目とします。翌日が、解熱1日目となります。

※ 主治医の先生の指示に従い、自宅療養していただきますようお願いいたします。

免疫力をあげて感染症シーズンの火をえましょう!

病気の予防は、規則正しい生活が大切です。“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で、規則正しい生活を続けていきましょう。

特に、日本の子どもたちの睡眠時間が短いことが、健やかな成長・発達に影響するため、問題であると言われています。

今も将来も元気で過ごすことができるように、規則正しい生活へのご配慮をお願いします。

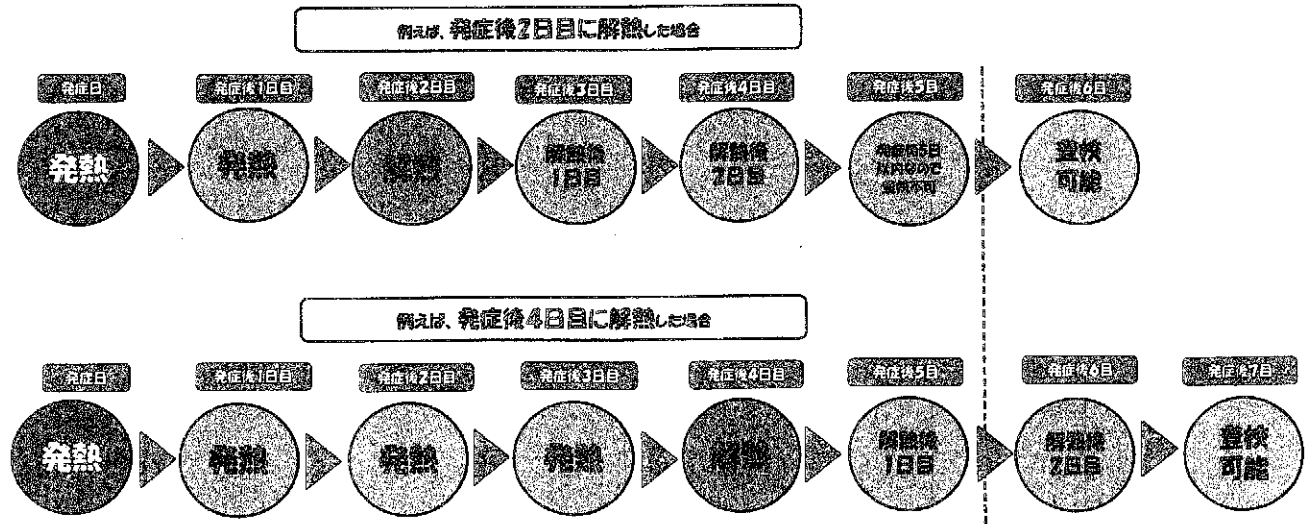
咳エチケットにご協力ください!

裏面「えがお」に記載するように、咳やくしゃみがでたときのために、予備のマスクを鞆に入れておいてください。

また、給食当番のマスクは感染症対策とは別の、衛生面対策ですので、必ずご用意ください。

咳エチケットのご協力をお願いします。

インフルエンザ出席停止期間



えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさん No.10 2024.11.21

おうちのひと、
いしおにのみなさん!!

12月の保健目標は「カゼを予防しよう」!

急に気温が下がってきました。これから、寒い冬がやってきます。体が寒さに慣れないうちは、体調をくずしやすいので注意が必要です。そして、規則正しい生活は、体調をくずしにくくすると言われています。

さあ、『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で、規則正しい生活をしましょう。

そして、こまめな水分補給は、夏だけでなく冬も必要です。水分をとることで乾燥を防ぎます。

さらに、気温の変化は洋服で調節して対応しましょう。体を冷やさず、重ね着を工夫しましょう。

感染症予防はせっけんでの手あらいから!!

今、様々な感染症が流行しはじめています。

予防のために必要なのは、「せっけんでの手あらい」です。毎日、

「外から帰ったとき」「トイレの後」「給食の前と後」「みんなで作る物の前と後」... 1日に何回もあらいまわります。

わすれずに、手をあらいましょう!

手て
あらい
たら、
手て
しっ
かり
ふか
ないと、
手て
あ
れ
の
原
因
に
な
り
ま
い
ま
す。
ハ
ン
カ
キ
も
持
て
ま
し
ま
し
う
!!

咳エチケットをわすれずに

咳やくしゃみがでているときには、マスクをつける。咳エチケットと言います。

元気なときのマスクは「必要ないけれど」、もし、咳などがでてきたときに、鞆に予備のマスクを入れておきましょう。

保健委員会は御所見小の健康と安全を守ります!!

保健委員会では、御所見小学校のみなさんの健康と安全を守ることをテーマに活動をしています。

2学期は、校舎を清潔にすることで、病気からみんなを守るという活動を、9月と11月の委員会活動で行いました。いつものそうじではなく、普段はできないところを集中してやりました。気が付いた人もいるかもしれませんね。

換気をするための廊下側の窓の網かなところをそうじして、ほりをたくさん取りました。また、せっけんの詰めをはがして、すぐに使えるように準備をしてくれています!