

# 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.11 2024.12.20

## 2学期も残りわずかとなりました...

様々な行事があった2学期ですが、市内の小中学校においては9月から、いろいろな感染症により学級閉鎖が続いていました。本校では、先週末からインフルエンザ罹患者が出ていますが、大きな賑わいにはならず、2学期を終えることができそうです。

冬休みの間も、ご家族の皆様お元気で、良いお年をお迎えください。

## 感染症情報!

12/19 藤沢市において、インフルエンザ流行注意報が発令されました。今回は、市内の小中学校でのインフルエンザ流行による学級閉鎖がとほ多くなっています。

2学期は、新型コロナウイルス感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、溶血性連鎖球菌感染症、水痘、インフルエンザと、流行のお知らせをもしました。11月からは、市内小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖措置がとられ始めました。

また、12/5には神奈川県において、伝染性紅斑(りんご病)の流行警報が発令されています。発令時、藤沢市の罹患者数は多くありませんでしたが、周囲の市町の罹患者数が多いため、流行することが予想されます。

妊婦の方が感染すると、胎児に影響するため注意が必要とされています!

### ☆伝染性紅斑(りんご病)

4~14日程度の潜伏期間後、両頬の赤い発疹に続いて、手足に網目状の紅斑が現れます。

紅斑出現前に、かぜ様症状がみられることが多く、感染力は発疹出現前の上旬、最も強いです。

発疹出現後には、感染力はほぼ消失します。

そのため、出席停止ではありません。ただ、発熱など体調不良の際は、ご自宅で休養してください。



冬休み中の感染症情報は、地域で流行状況把握のため、3学期に担任へお知らせいたします!

## 健やかな成長と将来の健康のために

子どもたちにとって、年末年始は楽しいことが多いのではないかと思います。季節の風習やご家庭の慣わしなどで、公認の夜ふかしができるかもしれません。そういう一時的なものは、一年の中で特別な日として継承していくことの問題はありませんが、日常的な夜ふかしになると話は別です。

子どもたちが、今を元気に過ごすことができることだけでなく、健康的な大人になってもらうことと願っています。睡眠は時間だけでなく、質も重要と言われますが、子どもには大人よりも、より多くの睡眠時間が必要です。そして、成長ホルモンの分泌が多いとされている夜10~深夜2時にぐらぐら眠ってほしいです。

成長ホルモンは、骨の成長だけでなく、免疫力を高めたり、傷の修復を早めたり、筋肉を維持したりと健康を保つために重要な役割を担っています。また、最近では全国的に子どもたちの視力低下が問題となっています。目を休めるためにも、睡眠は大切です。そして、より良い睡眠の質という観点からは、ゲームやスマホ等の機器画面を継続して、長時間見ることは避けなければなりません。

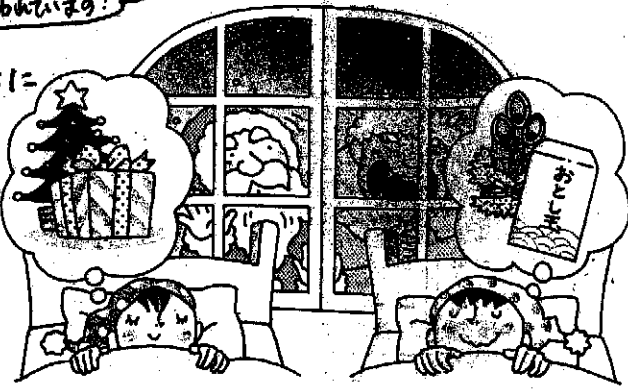
ご家庭でのルール作りと子どもたちの見守りをお願いします。

## 3学期の準備として

裏面「えがお」に記載しましたが、冬休み中も体を動かして過ごすようにしてください。

3学期の教育活動に影響しますので、ご協力をお願いします。

また、3学期は感染症対策により注意を払い、対応する必要があります。石けんでの手洗い等基本的な日常の衛生管理行動を継続できるようご家庭での指導をお願いします。



# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみほさんへ No.11 2024.12.20

おうちひと、いしほみましよう!



## もうすぐ冬休み!

ふゆやす あいば げんき たの  
冬休みの間も、元気で楽しくすごしてください。

げんき たのしき きそくただい せつり  
元気にすごすために大切なのは、規則正しい生活です。

いはやめやお あさ あさ きそくただい せつり  
『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で、規則正しい生活を  
こころ  
心がけましょう。

ふゆやす ちゆう おお びやう ばあ  
もし、冬休み中に大きなけがや病気になるたふまは、

かりき たんけん せんせい へん  
3学期に担任の先生に伝えてください。

## 冬休み、体を動かすことを意識しましょう!

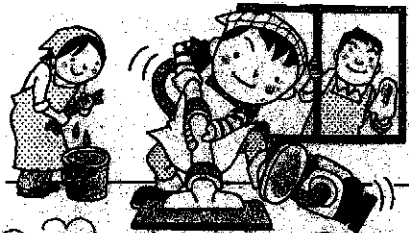
ふゆやす ちゆう  
冬休み中、ゴロゴロしていると、3学期に体調を崩したり、けがを  
しやすくなったりと、良いことはありません。

そとあそび てつた よ  
スポーツでなくても、外遊びやおうちのお手伝いでも良いので、

からだ ぐん  
体を動かしてすごしましょう!

そして、3学期も元気に  
すごすことができるようにして  
おきましょう!!

いぶん てつた  
自分ができるお手伝いをみつけよう!



みんなの  
一員です



## 冬休み、気をつけて!

くら ぼや  
暗くなるのが早いです。

4:30の4マイルを目安に

いえ かせ  
家へ帰りましょう。

外に出かけるときは  
おうちの人に  
行き先を伝えよう



おうちの人知らないところで、

SNSで知りあった人と会うことはできません!!

## 冬休みもわすれないで!

☆せっけんて手をあらう。

☆水分補給をする。

☆咳エチケットを守る。

- 「どこで」
  - 「だれと」
  - 「なにをして」
  - 「いつ帰る」
- おうちの人に伝えましょう!

えがお あ  
1月も、みんな笑顔で会いましょう!!

3学期は、1/8(水)が始業式です。8:00~8:30に

登校し、せっけんて手をあらってから教室へ入りましょう。