

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 2022.11.4

気温変化が大きく、体調管理に注意！

日々の気温変化だけでなく、一日の中でも気温変化が大きい季節です。服装選びの際は、重ね着コーディネートをお子さんに教えてあげてください。脱ぎ着での調節が必要です。

また、空気が乾燥しています。汗はかかなくても、水分補給が必要です。水筒を持参している場合は、中身の減り具合を確認しながら、お子さんの水分補給の声を聞いてあげてください。

今後の感染症に、ご注意ください...

この冬は、すでに新型コロナウイルス感染症の流行と、インフルエンザの流行予想がでています。

これまで同様、学校では感染症対策を継続して行っています。ご家庭でも、今まで通り、感染症対策への協力をお願いします。

今までと同じですが...

発熱はもちろん、熱がなくてもカゼ症状は出席停止です。自宅で抗原検査キットで陰性的の場合も、カゼ症状は出席停止になります。

ご家族の体調不良でのお休みはお願いしていませんが、「心配なので念のため」という場合は、出席停止の扱いとなります。

10月から変更しています。詳しくは、藤沢市ホームページをご覧ください。

20221003改訂

症状がある場合の受診の流れ・相談および療養体制について



新型コロナウイルス感染症の感染を疑う症状がある

例：発熱 咳 のどの痛み 身体の強いだるさ など

抗原検査キットがある場合はまずセルフテストを実施する

抗原検査キットが
手元に無い
場合など

陽性的の場合

陰性的の場合

検査結果が陽性になった方

①重症化リスクの高い方※

②症状がつかない方

③診療・薬の処方などを希望する方

※65歳以上・妊婦・基礎疾患がある方

詳細は藤沢市のホームページに掲載しています

医療機関を受診せずに

療養を開始できる

重症化リスクの低い方

症状が治まるまで
自宅で療養※

※医療機関を受診を妨げるものではありません

症状が軽快しない場合は、かかりつけ医療機関などに相談してください

かかりつけの医療機関がある場合は、
事前に受診可能かご確認ください

藤沢コロナ受診相談センター

☎ 0466-50-8200

FAX 0466-28-2121

☑ ti-lushinsoudan@city.fujisawa.lg.jp

(毎日 午前9時～午後9時)

※FAX・メールでの相談は、対応に時間をいただく場合がございます

※医療機関を受診する電話相談窓口です

診療予約は、案内された医療機関へ直接ご連絡ください

緊急な場合には、かかりつけのクリニックへ、案内した医療機関が診療予約をお受けできない場合がございます

陽性者登録窓口

該当する方は神奈川県ホームページから
登録をお願いします

重症化リスクの低い陽性者が療養支援を受けるためにはこの登録が必要です！

登録がまだの方や不明な方、住所に不安がある方は
藤沢コロナ受診相談センターにご連絡ください

こちらからアクセスしてください



インターネットを使用して登録の方は、

「藤沢市コロナ受診相談センター」(午前9時～午後9時)

「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」(0570-056774)

(電話相談センターが時間外の場合)

にお願いいたします

医療機関を受診して陽性診断を受けた重症化リスクの低い方

藤沢コロナ一般電話相談

☎ 0466-20-1515

(平日 午前8時30分～午後5時15分)

藤沢市のホームページでは

新型コロナウイルス感染症に

関連する各種情報を掲載しています

こちらからアクセスしてください



南・北休日夜間急病診療所

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。受診の際は必ず事前にご連絡ください
診療日が異なりますので、お間違えないようにご注意ください

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)

【診療受付時間】

土曜日 午後6時～午後10時30分

休日 午前9時～午後4時30分

午後6時～午後10時30分

北休日・夜間急病診療所

☎ 0466-88-7301

大庭5527-1 (藤沢市保健医療センター内)

【診療受付時間】

平日 午後8時～午後10時45分

土曜日 午後6時～午後10時30分

休日 午前9時～午後4時30分

午後6時～午後10時30分

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみばさんへ No.11 2022.11.4

11月の保健目標は

おうちひと いしはに よみましょう!

「寒さにまけない体をつくろう」です!

冬を迎える前に、今のうちから「寒さにまけない体」づくりをしましょう。



1. 外で体を動かそう! → スポーツはもちろん、外遊びでもいいです。

「体をあたためること」「体力をつけること」ができます。

2. 朝ごはんを食おう! → 一日をスタートさせるためのエネルギーです。

「体をあたためること」「元気な体をつくること」ができます。

3. 重ね着をしよう! → 洋服選びは、天気や気温を考えるといいですね。
「体をあたためること」「気温が上からたら調節すること」ができます。

マスクの予備を、かばんに入れておこう!!

マスクは毎日、使うものです。よびれてしまったり、落ちてしまったり。

ゴムがとれてしまったりと、マスクが使えなくなってしまうことが、よくあります。

かばんには、予備のマスクを入れておくようにしましょう。

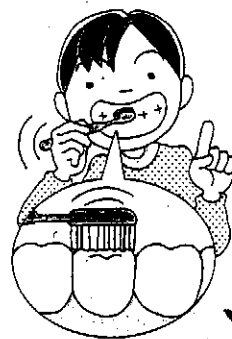
11/8は「いい歯の日」。

歯は、食事をするときに、食べ物をかむ働きをしてくれましょうね。
ほかにも、「話すときに正しい発音をする」「重い物を持ち上げるなど力をたぐす」ときにも働いています。

歯は、毎日、大活躍!! そして、乳歯から永久歯にはえ

かわったら、もう次にはえかわることはありません。

だから、「いい歯」を守ることが必要です。毎日、歯を
ていねいにみがき、大人になっても長く使い続けていくことが
できるようにしていきましょう。



歯の形は、前歯と奥歯でちがいます。

前歯が「ちがえは」、みがき方違ってちがいますね。

また、歯だけではなく、歯と歯の間や

「歯と歯ぐきの間」をみがくことも大切。

歯は1本1本、ていねいに「軽い力」でみがくことがポイントです。