

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 2023.11.9

感染症流行情報!

本校においては、現在は流行している感染症もなく、体調不良による欠席は多くありません。ただ、市内の小中学校全体で、毎日、複数校で学級または学年閉鎖の措置がとられている状況です。

この閉鎖措置の要因は、インフルエンザが主流となっておりますが、最近では感染性胃腸炎によるものもでてきます。

現在の市や県の感染者状況から見ると、インフルエンザはもうろん流行していきまが、ピークはまだまだ先にあると予想できます。今のところ、市も県もインフルエンザ流行注意報レベルです。でも、一部の市町においては、すでに警戒レベルを超えています。

他にも、新型コロナウイルス、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやり目)、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しているとのこと。

感染症の流行は把握にご協力をお願いします!!

感染症の罹患状況を把握し、早期に対策を講ずる、必要がございます。

継続する発熱や高熱、体の異常など、休養して様子を見ても回復しない場合には、主治医へ相談されることをお勧め致します。

また、医師に感染症と診断された場合は、すぐに学校へお知らせください。

0466(48)1255 または **0466(50)8312** へ

平日8:00~17:00にご連絡ください。

学校からの着信は、070(7363)5084 および070(7363)5085かあります。発信専用です。ご注意ください。

感染症の流行は、本意に急いでもありません。今後、突然の学級閉鎖ということがあるかもしれません。理解とご協力をお願い致します。

出席停止について

学校において予防すべき感染症(藤沢市)より抜粋

病名	出席停止期間の基準
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良ければ登校可能
溶連菌感染症	抗生薬内服後24時間を経過し、かつ、解熱するまで

※それぞれ、周囲へ感染のおそれがないと考えられる期間が設定されています。そのため、感染者本人が元気であっても、登校することができません。

※発症日は「0日」で、翌日から1日目と数えます。また、解熱日は「0日」で、翌日から1日目と数えます。

※感染性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等、複数のウイルスがあります。感染性胃腸炎または流行性胃腸炎、もしくは症状により、上記のウイルス性胃腸炎と診断がありましたら出席停止となります。

※「アデノウイルス」だけでは病名がわかりません。アデノウイルスによる感染症は複数あります。もし、アデノウイルスと言われた場合は、病名を確認していただきたいです。

免疫力をあげていきましょう!

病気の予防は、規則正しい生活が大切です。今一度、「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」をご確認ください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 探検室
児童のみなさんへ No.11 2023.11.9

11月の保健目標は「寒さにはかたい体をつくらう！」

今年ことしは、なかなか秋あきがやってきたという気がしませんが、きっと、急に冬ふゆがきた！と寒い日さむひがくるはずですよ。

冬ふゆを迎える前の、今のうちから「寒さにはかたい体からだをつくらう！」

☆外そとで体を動かうごそう！ … スポーツは、もちろん、外そと遊びあそでもいいですよ。

「体力たいりきをつくること」「体をあたためること」ができます。

☆朝あさごはんを食たべよう！ … とにかく、食たべましょう！ 一日いちにちをスタートさせるためのエネルギーになります。

「元気げんきな体からだをつくること」「体をあたためること」ができます。

☆重ね着かさぎ上手うまいになろう！ … 毎まいにち日の洋服ようふくえらびは、天気てんきや気温きおんを考かんがえて決めましよう。今は、朝あさは涼すずしく、昼間ひるまはあたたかいという具合ぐあいに、一日いちにちの中なかでも気温きおん差さがあります。上着うわぎで調整ちゆせいできるといいですね。

「気温きおんの変化へんかを洋服ようふくで調整ちゆせいすること」「体をあたためること」ができます。

☆3つに共通きょうつうするのは… 「体をあたためること」。秋あき～冬ふゆにかけては、「体を冷やさない」ことが元げんき気にあがるためのポイントですよ！！

おうちのひとみんなに
よみましょう！



健康けんこうな体からだをつくらう！
体からだによいと言いわわれています。いろいろな物ものを食たべて、季節きせつの食たべ物を食たべるとは、

病びやうき気を予防よぼうするために 自分じぶんでできることを続けよう！

カゼやインフルエンザなど、いろいろな感染症かんせんしやうが流行りゅうこうしています。毎日まいにち、元げんき気に楽たのしく過ごすために、自分じぶんでできることを続けていましよう。

- ① せっけんで手てをあらう。
- ① 窓まどを開あけて換気かんきする。
- ① こまめに水分すいぶん補給ほきゆうをする。
- ① 体調たいちゆうが悪いわるときには無理むりせず、ゆっくり休やすむ。
- ① 「早寝早起はやねはやおき 朝あさごはん 朝あさうんち」をわすれない！



手てあらいの後あとには、ハンカチやタオルが、必要ひつよう。毎日まいにち、身みにつけましよう。

なつあつ 夏の暑さあつがおわっても、水分すいぶん補給ほきゆうは大だい事じです。乾燥かんそうを防ふせぐことで病びやうき気の予防よぼうにつはかかります。