

# 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.13 2023.12.20

## 咽頭結膜熱(プール熱)の警報発令!!



神奈川県において、12/7に咽頭結膜熱の警報が発令されました。  
感染症法施行の1999年以来、初めてのことで、それだけ、患者報告数が  
多く、全国的な流行となっています。

ただ、現在(警報発令時)藤沢市においては警報レベルに達しては  
せん。藤沢市をとり囲む辺野村町の多くが警報レベルとなっている状況です。

### ☆ 咽頭結膜熱とは?

プール熱とも呼ばれる、アデノウイルスが原因となる  
感染症です。  
潜伏期間は、約5~7日間。  
飛沫感染・接触感染が感染経路となります。

### ☆ 症状は?

発熱・のどの痛み・結膜炎 などです。

### ☆ 予防のポイント!

石けんでのこまめな手洗いです。  
タオルの共用は避け、規則正しい生活を心がけ  
ましょう。

咳やくしゃみができる時はマスクをする「咳エチケット」が  
大切です。

### ☆ 出席停止期間の基準

主要症状が消退した後2日を経過するまで

同じアデノウイルスが原因となる感染症に、流行性角結膜炎(はやり目)があります。  
こちらは、医師が感染のおそれがないと認めるまでが出席停止期間の基準です。  
受診の際に「アデノウイルスですね」と診断された場合、診断名の確認をお願いします。

## 2学期もおわりを迎えます...

2学期も、様々な感染症への対策にご協力をいただきまして、  
ありがとうございます。

2学期は、9月からインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖が、市内  
小・中学校で相続して行われていました。その中で、本校は3学級の  
学級閉鎖措置を行ったものの、全体に伝染ることなく、無事に  
2学期を終えることができました。ほっとしております。

これから、冬休み期間も「家族皆様おえぎで、良いお年をお迎え  
ください。

## 冬休み中の感染症は3学期お知らせ ください!!

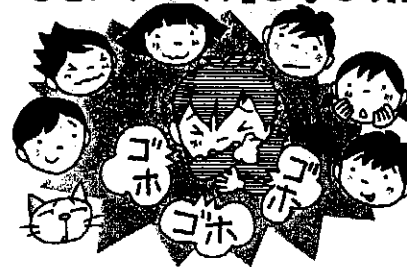
インフルエンザ等感染症に罹患した場合は、  
地域の感染症流行状況把握のために、3学期が始まり  
ましたら早速ご報告ください。

## 3学期の準備をお願いします!

どんどん大きく成長している子どもたち。靴や上ばき、体育館ばき、  
体操着など「サイズ」の確認をお願いします。

靴や上ばきは、「サイズ」が大きくても小さくてもワガガのもと。足に合った  
ものをはくことができるようにしてください。

## 「せきエチケット」を守ろう!!



お子さんにも教えてあげて  
ください。また、急な症状出現に  
備えて、靴に予備マスクを1枚  
入れておくは安心です。

# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみはさんへ No.13 2023.12.20

## もうすぐ冬休み!!

おうちのひと、いっしょに  
おみましよう!



冬休み中も、元気に楽しくすごしてください。  
元気にすごすためのポイントは、規則正しい生活です。

「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」をわすれずに!

## 寒くても、体を動かします!

冬休みの間、ゴロゴロしてすごしていると、3学期が始まったときに、

具合が悪くなりやすかったり、けがをしやすかったりと良いことがありません。

外遊びやスポーツではなくてもいいです。おうちのお手伝いで、  
体を動かすこともできます。「体を動かす」ことを意識して、すごしましょう。



3学期、元気にすごすために、  
とても大切なことです!

## 冬休み中の大きなケガや病気は

3学期に担任の先生に伝えてください!

## 冬休み、気をつけてほしいこと

☆冬は暗くなるのが早い!

だから、夕方の4タイムも4:30になるんです。

この4タイムを目安に、家へ帰りましょう。



でかけるときは、「どきで」「だれと」「なにをして」「いつ帰る」を、  
おうちの人に伝えましょう!

☆ゲーム機・パソコン・タブレット・スマホなどは、時間を決めて楽しみ  
ましょう。画面を、ずっと見続けることは、心や体に大きな影響があり  
ます。また、インターネットの使い方は、必ず、おうちの人とよく話し  
合ひましょう。

SNSで知り合った人と、おうちの人が  
知らないところで会うことはできません。



## 1月も、みんな笑顔で会いましょう!!

3学期は、1/9(火)からの登校です。

登校時間は、8:00~8:30です。登校したら、手をせっけんで  
洗ってから教室へ入りましょう。

