

保健だより 感染症情報!

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.12 2025.10.28

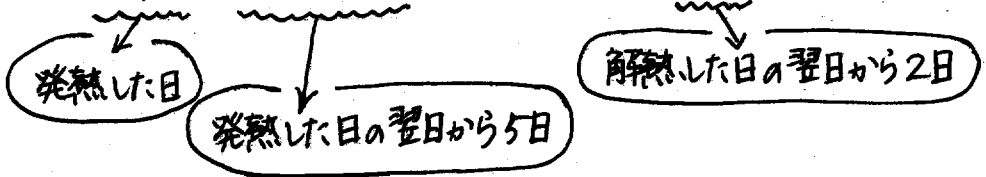
10月に入り、藤沢市・神奈川県共に、インフルエンザ流行開始宣言が
だされました。藤沢市内の小・中学校では、学級閉鎖や学期閉鎖の
感染症対策措置がとられている状況です。

また、神奈川県でのノロウイルス食中毒警戒情報も踏令されました。
本校においては、今のところ、感染症の流行はみられません。ただ、
季節の変わり目で気温差が大きく、体調を崩す児童が増えています。
こんな時こそ、“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で規則正しい
生活を心がけ、免疫力をあげて感染症シーズンそのりこえましょう!

インフルエンザは出席停止となります。

☆インフルエンザの出席停止期間の目安

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」



インフルエンザ治療薬は、発症から48時間以内に使用することで
効果があるそうです。

疑わしい症状があれば、長く様子を見すぎることなく、受診する
ことをお勧めします。

運動会は、11/8ですが、当日だけでなく、当日までの体調管理もよくお願いします。

これから冬場は感染性胃腸炎に注意!

感染性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等による
胃腸炎が含まれます。

☆感染性胃腸炎の出席停止期間の目安

「下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良ければ」
登校可能だが、手洗いを励ます

回復して元気になっても、ウイルスの排菌が
1~2週間続くと言われています。
集団感染防止の観点から、給食当番を控えるなどの対応を
させていただきます。ご了承ください。

咳エチケットにご協力ください!

裏面「えがお」に記載したように、咳エチケットのため、予備の
マスクを鞆に入れてください。集団感染予防のための、感染
対策として、ご理解ご協力をお願いたします。

また、給食当番用マスクは、衛生面対応として使用するもの
です。感染症対策として、別にご用意ください。

※感染症の診断をされた場合、すぐに学校へお知らせください。

※体調不良で欠席する際、すぐにお電話、連絡中帳などで「連絡
いたっている」と思っています。この時、体温や体調不良の状況について
教えていただきたいです。例えば、37.5℃と頭痛など端的に
お知らせいただくと、学校全体の様子を把握できるので助かります。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.12 2025.10.28

おうちのひと
いしよによみしょう!

11月の保健目標は寒さにはけない体をつくらう!

これから、寒い冬がくる前に、体の準備をして「寒さにはけない体」を

つくりましょう。

① 外で体を動かす! → 体力をつけることができ、体をあたためる

こともできます。

② 朝ごはんを食べる! → 元気な体をつくりながら、体をあたためる

ことができます。

③ 重ね着上手になる! → 気温の変化を洋服で調整することで、
体を冷やさずにあたためることができます。

☆ポイントは、「体力をつけること」と「体をあたためること」です!

体の具合が悪くないと思ったら...

自分の体調は、自分しかわかりません。もし、学校で具合が悪く感じたら、担任の先生や授業の先生に伝えましょう。

家にいて具合が悪く感じるときには、すぐにおうちのの人に伝えます。

自分から伝えないと、どこがどういうふう具合が悪いかわかり

ません。そこは、具合が悪くても頑張りましょうね。



11月8日は、なんの日?

もちろん、11/8は運動会です。どの学年も、練習頑張りしていますね。当日は、保健室から応援して

います。

今年、運動会の日ですが、いい歯の日でもあります。小学生のみなさんは、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)へと生えかわる大切な時期です。歯の生えかわりは今の時期だけです。

これから、ずっと使っていく永久歯を守るため、毎日の歯みがきを怠りなくしていきましょう!

生えかわりたての永久歯は
おしぼいになりやすいそうです!
まだ全部できていなくても、
しっかり歯みがきしましょう。



果歯の永久歯が生えてくるときに、歯肉がはれて痛く感じる
ことがあるけれど、その歯肉も歯みがきをするといいですよ!