

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 16.14 2025.12.23

2学期、残りわずかとなりました

感染症対策へのご協力、ありがとうございました。

市内の小中学校では、学年閉鎖や学校閉鎖の措置を行った学校もありましたが、本校では3クラスの学級閉鎖の実施により、どうにか2学期を終えることができました。



冬休み中の感染症は3学期に!

冬季休業中、インフルエンザ等の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、3学期に担任へお知らせください。

3学期の準備をお願いします!

日々、成長している子どもたちに合わせた靴や上ばき・体操着・体育館ばきの準備をお願いします。

大きすぎても、小さくても、サイズが合わないのはケガにつながります。サイズ確認してください。

そして、3学期のスタートをスムーズにできるよう、できるだけ『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で規則正しい生活をさせてください。また、体力低下とならないように、外遊びやお手紙などで体を動かすようにしてもらいたいと思います。

冬は感染性胃腸炎にも注意!!

感染性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどによる感染症の総称です。

中でも、罹患症状が激しいノロウイルスは感染力も強く、二次感染を防ぐには、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒することが有効です。



市販の漂白剤原液は6%なので、水1ℓに17ml加えると有効な消毒剤になります。

嘔吐物に含まれるウイルスを体に入れてしまうと発症しますので、マスクや手袋を着用します。

ペットボトルキャップは5ml。漂白剤キャップ:目盛りがわいているものもあるので目安にしてください!

アルコール消毒は効きませんので、ご注意ください。

塩素ですから、金属は錆、布は色落ちにご注意ください。

嘔吐物除去し消毒が終了したら、最後に水拭きをしてください。

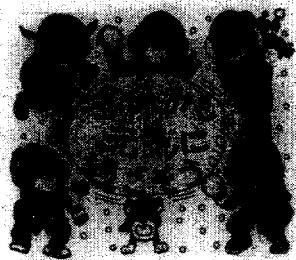
消毒作業の前には窓を開け、換気をしたから消毒をしましょう。

学校だよりで紹介がありました「藤沢学校保健大会」ですが、V9までオンデマンド配信しています。今年度の研究発表は、栄養士部会で、本校の三浦栄養士が「地産地消の取組」を発表しています。また、講演は昭和医科大学教授の田中大介氏が「起立性調節障害」について、とてもわかりやすくお話ししてくださっています。小学校高学年～中学生に多く発症する病気なので、保護者の皆様にもお薦めします。研究発表は約25分、講演は約90分です。お時間があるときに! (すでに2次元コード配信されています)

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさん No.14 2025.12.23

おうちひと
いっしょにがんばろう!



あと少しで冬休み!

冬休みも、元気で楽しくすごしてほしいと思います。

そのために大切なのは、規則正しい生活! 『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ましょう。

冬休み中、体を動かすようにしましょう!

スポーツではなくても、外遊びやお手伝いでも、体を動かすことは

できます。3学期を元気にすごすために、体を動かすことを意識しましょう。



1/19の保健委員会で、病気の予防について考え、校舎全体

のおそうじに取り組みました。普段のそうじではできない、細かい

ところのほこり取りなどをしました。保健委員の5・6年生の

みなさん、ありがとう!!

おうちでも、せっけんでの手あらいを わすれないでね!

冬休みに気をつけてほしいこと

☆ 冬は暗くなるのが早いです!

だから、夕方のチャイムも4:30になっています。

チャイムを目安に、家に帰るようにしましょう。

☆ ゲーム機・パソコン・タブレット・スマホなどの機器は、

時間を決めて、おうちの人との約束を守って楽しみ

ましょう。画面を見続けることは、心や体に大きな

影響があることがわかっています。

☆ インターネットの使い方は、おうちの人とよく話し合い

ましょう。おうちの人から知らないところで、SNSで

知り合った人と会うことはできません。

1月、みんな笑顔で会いましょう!!

3学期は、1/8(木)から始まります。

登校時間は、8:00~8:30です。