

# 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 16.15 2026.1.8

## 2026年、どうぞよろしくお願いいたします!

昨年は、学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2学期後半同様、3学期も感染症の集団感染防止対策が重要課題となります。感染症情報は、その都度、お知らせさせていただくように努めます。

保護者の皆様には、お子さんの体調不良時や、普段と様子が違う場合には、ご自宅で安静にして様子を見ていただきたいと思います。そして、早期回復に向けて、必要に応じて受診をご検討ください。

また、感染症の診断ができた際には、すぐに学校へお知らせください。

## 学校の電話番号です!!

学校への連絡はこちら → 0466(48)1255  
0466(50)8312

平日  
8:00~17:00

学校からの連絡はこちらの番号 → 070(7363)5084  
070(7363)5085

発信のみ

上の2つの番号とあわせて、4つの番号が学校からの連絡番号です。

緊急連絡先にあてられている方にもお知らせください。知らない番号だからでなかったということがないようにしてください。

すぐくるでの欠席連絡ありがどうかございます。入カの際、体調不良については、具体的に記入していただきたいと思います。発熱・症状や診断名等もお知らせいたします。

## 手洗い指導の継続・咳エチケット推奨

これまで通り、手洗い指導をしていきます。毎日、ハンカチを身につけるように、ご家庭でもご協力をお願いします。

また、咳エチケットを推奨しています。咳やくしゃみが続く時には、マスク着用をしてほしいです。急な体調変化に対応することができるよう、鞆に予備のマスクを入れておくようにしてください。



## 感染症の出席停止期間

感染症それぞれに出席停止期間の目安が定められています。これは、罹患してお子さんが回復するための期間ではありますが、病気の感染力が強い時期でもあり、周囲への感染を予防するための期間となっています。

そして、感染性胃腸炎については、症状軽減後に全身状態が良ければ登校可能となっています。ただ、手洗いを励行することになっています。これは、回復してもウイルスの排出を1~2週間していると言われているためです。このため、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。

緊急時、確実に連絡がつくように、連絡先に変更がある場合は、必ずお知らせください!!

# 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.15 2026.1.8

おうちの子  
いっしょに楽しみましょう!



## 3学期スタート!

あけましておめでとうございます。2026年も、明るく、楽しく、

元気よくすごすことができますように、「自分の体は自分で守る」

気持ちをもってほしいと思います。

そして、『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で規則正しい

生活リズムを身につけましょう。

## 1月の保健目標は「冬を健康にすごそう!」

冬は寒い! 寒いと体が冷えます。体が冷えると病気になる

たたく力が弱くなってしまう。また、ケガをしやすくなることも

言われています。体を冷やさない工夫をしましょう。

朝ごはんを食べて  
体の中からあたたかく!

外遊びなどで体を  
動かしてあたたかく!

重ね着をして  
あたたかく!

よる夜はおるふで  
あたたかく!

## 1月は身体計測を実施します!!

1月は、身長と体重をはかります。

今までと同じように、教室前のろくかで一人ずつ行います。

- 13日(火) 6年生
- 14日(水) 5年生
- 15日(木) 4年生
- 16日(金) 3年生
- 19日(月) 2年生
- 20日(火) 1年生
- 21日(水) 5くみ

体操着または体操着に  
近い服装で行います!

学年実演日にできなかった  
場合には、22日(木)から  
20日(木)に保健室まで  
行きます!

## 冬休み中の病気や大きなケガ、ありませんでしたか?

インフルエンザなどの感染症や、骨折やねんざなど体育が  
できないようなケガなどは、担任の先生へ伝えてください。