

# 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.17 2026. 1. 23

No.14を2回だしていたことばかりのため、  
今回 No.17としています。すみません！

## 感染症情報!

1/14 藤沢市は、  
小児(みどりまどう)の流行性結核を  
発令しました!!

3学期がスタートして、1/19(月)の週から、市内の小中学校においてインフルエンザ流行による学級閉鎖措置がとられています。

神奈川県全体の感染症の流行状況を見ると、新年から始まり、少しずつインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎の数値が上昇していました。今後、さらなる流行も考えられますので、ご家庭におかれましても、感染症に対する予防行動を継続してとることをお勧めします。

子どもたち自身が取り組むことができる、「石けんでの手洗い」「窓を開けての換気」「こまめな水分補給」を基本に、免疫力低下を防止するための規則正しい生活も大切です。

夜寝るまで起きている子とよく合います。  
睡眠は体づくりに必要です!

「まだ手続きをしていない」場合は、お知らせください。

## 重ね着を教えてあげてください!

外見はあたたかく見えても、素肌や肌着の上にセーターやトレーナーを着ているお子さんが多いです。寒い季節は、服を重ねて着ることで「空気」の層を作り、洋服であたたかく過ごすことができます。また、外気温や室温に合わせて、脱ぎ着ることで調節できます。

子どもたちには、肌着とセーターやトレーナーの間に、Tシャツやシャツを着ようと声をかけています。

冬の冷えは、免疫力低下を招くことがわかっています。元気に春を迎えるために、そして自分の健康を自分で守る意識を持って成長してもらうためにも重ね着について教えてあげてください。

## 落とし物が多いです!!

落とし主も現れません...  
持ち物には記名をお願いします。水筒や洋服もお預かりします!

## 日本スポーツ振興センターについて

これまでもお知らせの通り、登下校を含む学校生活において、ケガ等を被った場合、手続きを行うことで医療費の給付を受けることができる制度です。

藤沢市では、この加入掛金を市が負担しています。小児医療費助成対象年齢拡大により、医療証の使用が可能ですが、基本的に学校生活におけるケガ等は日本スポーツ振興センター制度を優先することになっています。

- ♡ 制度のメリット
  - ・災害発生時より最長10年間の医療費給付。
  - ・中学や高校等のほとんどで継続手続き可能。
  - ・ケガ等の状況により他の見舞金の制度対象となる場合がある。

☆ 手続きの注意 → 受診から2年経過した医療費の手続きはできません。日本スポーツ振興センターでの書類審査を2年以内に受ける必要があります。

手続きの窓口は保健室です。  
申請書類は学校からお渡しします。(医療機関ではありません)  
申請等についてご不明な点がありましたら、お知らせください。

6年生の3月度分までは、小学校で手続きすることに決まりました。  
お子さんが卒業していても、手続きは小学校で行います。

## 1月の身体計測を実施しました!

毎年、4月・9月・1月と年3回の身体計測を行っています。4月は1学期の健康手帳で結果をお知らせしています。9月と1月は、来年度の健康手帳に記載をお知らせすることになっています。

お子さんの成長の様子で、気になることがありましたらご相談ください。

6年生は3月の  
お知らせになります。

# 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.17 2026.1.23

おうちのひと  
いらい  
よみましょう!

## ごしょみ ちく ひなんばし 御所見地区の避難場所

「もしも」  
シリーズ

## 2月の保健目標は「良い姿勢を心がけよう」

「良い姿勢」は、どんな姿勢？ 身体計測で、身長をはかるときを思い

だ 出してください。背中をまっすぐにのばして、「お背中ペン」ではかりましたね。

あれが良い姿勢です。

さむ 寒いと背中を丸めがちになりますが、背中をまっすぐにのばした良い姿勢は、

からだの中にある内臓、それぞれの動きがしやすく、体に良いそうです。

せいちょうき 成長期の今だからこそ、良い姿勢を心がけ、まっすぐに大きくなってください。

## 花粉の季節がやってきました...

かぜん 花粉症の人には、つらい季節が始まりました。

め 目が痒くなって、ついこすりたくなってしまうこともあるかもしれません。

かゆみがあるときに、こすってしまうと、かゆみをひきおこす物質がでるので、

もっとかゆくなってしまったり、目に傷がついてしまいます。頻りに目を洗って、

かぜん 花粉を洗い流すと、少し楽になるかもしれません。

「もしも」に備えて、御所見地区の避難先を確認しておきましょう。

まずは、避難場所を知ることから始めましょう。避難場所には種類があります。

○指定緊急避難場所・・・災害の危機から命を守るために避難する場所。

洪水・津波・地震・大規模火災など種別ごとに指定。

○指定避難場所・・・災害の危険がなくなるまで必要な期間滞在したり、被災状況

により自宅へ戻れない場合に一時的に滞在したりする施設。

「もしも」は、いつくるかわかりません。普段から、おうちの人と集合場所を  
決めておくといいですね。

指定緊急避難場所 (大規模火災)	御所見小学校周辺	御所見市民センター含む	
指定緊急避難場所 (地震・火山現象)	御所見小学校	中里小学校	御所見中学校
指定緊急避難場所 (洪水・崖崩れ)	御所見市民センター	御所見中学校	葛原公民館
指定避難場所	御所見小学校	中里小学校	御所見中学校