

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.18 2026.2.6

藤沢市内の小中学校で、学級閉鎖措置がとられている状況と、前号でお知らせしました。インフルエンザB型流行によるもので、現在も、この状況が続いています。本校では、流行までには至っていませんが、少しずつ、体調不良での欠席が増え、インフルエンザB型と診断される児童がではじめています。

感染症の流行は、あっという間に広がる可能性があります。今一度、ご家庭での感染症対策をご確認ください。学校では、継続して「石けんでの手洗い」「窓を開けての換気」「こまめな水分補給」を指導していきます。

インフルエンザは出席停止

インフルエンザの出席停止期間目安は、

「発症後 5日を経過し かつ 解熱後 2日を経過するまで」です。

発熱した日 発熱した次の日から5日 解熱した次の日から2日

この期間は、本人の体調が回復していても、感染力がある期間のため出席停止となっています。ご家族皆様も、お気をつけてください。

インフルエンザの検査を受けたら 陰性だったか、体調回復しないので再度、検査をしたら陽性でしたというお話を聞くことがあります。症状ではいめは、検査をしても反応しないこともあるようですが、インフルエンザの感染は、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、長く様子をみながら、受診されることをお勧めします。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の簡易検査キットは薬局で購入できますが、医師の診断が必要であれば診断名とはなりません。

インフルエンザの診断をされたら、A型かB型かを聞いて教えていただけると助かります!

ヘッドホン・イヤホン難聴に注意

これまで、子どもたちの視力低下が問題になっていることも、度々、お伝えしてきましたが、聴力についても問題となっていますので、ご注意ください。

WHO(世界保健機構)によると、12~35歳の約半数にあたる11億人が難聴になるリスクにさらされているといわれています。

この主要因とされているのは、スマホなどで「ヘッドホンやイヤホン」を使用して、「大きな音」を「長時間」、「繰り返し」聞くことによるヘッドホン・イヤホン難聴です。

大きな音によって、耳の奥にある器官内の細胞がダメージを受けて、聞こえにくくなっていくそうです。

子どもたちのメディア機器使用は、機会が増えているのではないのでしょうか? 耳に優しい使い方を、機器使用のルールに加えていただければと思います。

☆メディア機器の最大音量... 105dB程度

機器の種類によって音の強さは量りませんが、このくらい音レベルです。

工事現場の大きな音が同じ105dB程度!

普段の会話は60dB程度です。そして、この程度の音がイヤホンなどで聞くのに適した音量です。

ただ、適した音量であっても、長時間は耳の負担になるため、1時間続いたら10分は身を休ませると良いそうです。

学校はエアコンつけても寒いです

感染症対策で窓を開けています。洋服は重ね着をするようにご配慮ください。

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.18 2026.2.6

インフルエンザ流行中!

御所見小学校では、今のところ流行はしていません。でも、藤沢市内の
小中学校では、インフルエンザB型の流行により、学級閉鎖をする
学校が続いています。

こんな時ほど、今までと同じ、自分にてきる感染症対策を続けて

いきましょう!

☆せっけんで手をあらう!

☆窓を開けて換気する!

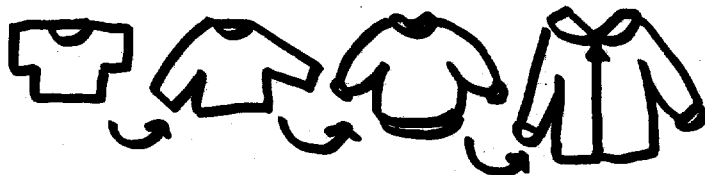
☆こまめに水分補給をする!

☆「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で規則正しい生活をする!

♡体調が悪いときは、無理せずゆっくり休みましょう!!

手あらいには、ハンカチが必要!
毎日、ハンカチを身につけよう。

重ねて着ると、空気の層を
つくり、あたためることができます。



保健委員会で手あらいチェックをしました!

1月の保健委員会で、手あらいチェックを使った手あらいチェックをしました。

いつもと同じ手のあらい方で、どの部分がどんなふうにあらい残しが
あるのかを確認しました。

手のあらい方にも、一人ひとりクセがあります。また、手が乾燥して
カサカサになっていると、よごれは落ちにくいです。

あらい残しが多かったのは、爪と爪の周りです。あと、手の甲や
手首も残りがちでした。

手全体をきれいにあらうためには、少し時間をかけて、ていねいに
あらう必要があります。

重ね着しましょう!!

寒い時期は太ももが
かくれる服を!

まだ冬です。寒いです。寒い時期には、肌着やTシャツ→ブラウスや

シャツ→トレーナーやセーターと重ねて洋服を着てから、ジャンパーなどの
上着を着ましょう。