

保健だより

梅沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.19 2026. 2. 25

感染症情報!

2/12に藤沢市において、今シーズン2度目のインフルエンザ流行警報が出されました。1回目は、11/9でインフルエンザA型流行期でした。今回は、インフルエンザB型流行によるものです。

本校においては、2月1週目に中学年、2週目からは高学年のインフルエンザ罹患者が増え、この週の後半は5年生1クラス、6年生2クラスの学級閉鎖措置を行いました。2月3週目は、全学年にインフルエンザ罹患者がいるものの、急激な増加には至りませんでした。



本校でのインフルエンザB型症状!

- ★ 高熱の場合があれば、微熱というケースもありました。
- ★ 発熱後、すぐに解熱してから大丈夫と思ったら、再発熱したケースが少なくなりました。
- ★ のどの痛みや咳の症状が現れるケースや、気分不良や嘔吐といった胃腸症状が出現する場合があります。
- ★ 症状は人によって差があるように感じています!

ご家庭におかれましても、石けんでの手洗いやタオルを共用しないなど、ご家族で感染が広がらないようご注意ください。また、寒い時期ではありますが、換気と適度な室温は効果が認められているので、ごお励みです。

気温変化に対応できる服選びも!!

最近、気温が高くなったりと思えば寒くなったり、また急に暖かい日があったりと、季節が変化する途中は、寒暖差が大きいです。そして、体調を崩しやすい要因のひとつでもあります。

本来に繰り返しお伝えしておりますが、寒暖差を服装で調節できる服選びをお願いします。

きっと、おうちの中は暖かくて、薄着のまま登校してしまうのではないかと思います。寒いときには着て、暖かくなったら脱げるように、「重ね着」をしてほしいです。

重ね着は、寒い時には保温効果を発揮します。そして、脱ぎ着することで調節ができます。子どもたちには、自分で自分の健康を守る工夫の一つとして身につけてほしいと思います。ご家庭での指導をお願いします。

これまで同様、感染症と判断された場合には、すぐに学校へお知らせください。この時、診断名や出席停止期間についても教えていただくと助かります。登校可能となる日は、体調によってかわると思いますが、目安として把握できる学級や学校全体としての感染症流行状況把握については、集団感染予防対策措置を早目に検討する動きがとれます。ご協力をお願いします。

すぐでの欠席連絡あかじうございます

入力の際、欠席する日にちに誤りがあると、欠席確認できないことがありますので、ご注意ください。また、体調不良で欠席する際には、体温や症状など、どんな状態かわかるように、具体的に入力してほしいです。病名情報は医師の診断を受けて、入力をお願いします。

急な症状でも、医師の診断を受けてから、お家の入力をお願いします。

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.19 2026.2.25

3月の保健目標は“1年間をふりかえろう”

2月も終わり、一年間で最後の月が3月です。そこで、4月から今まで、

いろいろなことがありましたね。

自分の健康を守るために、「これは続けてできた!」「こんなふうに

できたらいいな」「ここは変えないといけないからだな…」と、これまでの

自分をふりかえて、気がついたことは、すぐにやってみましょう!

自分の元気を自分で守る工夫をしていきましょう。

早寝早起き・朝ごはん・朝うんち!!

健康を守るために、規則正しい生活が大切といわれています。

この規則正しい生活を、小学生のみなさんの生活にあてはめて、

具体的に考えたのが「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」です。

寝ることも、食べることも、食べたら出すことも、当たり前前に大事

です。自分の体のために大事です。

3月3日は“耳の日”!

こんな症状があるときには、耳鼻科でみてもらいましょう。



“大きな音”を長い時間、“繰り返し”聞いていると、聞こえにくくなる

そうです。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長い時間聞いている場合は

ご注意ください。ヘッドホンやイヤホンの使い方には注意をしてください。

3/9は、サンキューの日なんだって!

日頃の感謝を言葉で、家族や友だちに伝えてみるといいですね。

気持ちや言葉にしないと、なかなか相手に伝わりにくいです。

「ありがとう」「うれしかった!」「おいしかった!」「助かった!」…感謝を

あらわす言葉はたくさんありますよ。