



ほけんだより3月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2020. 3. 5

びょうき ま からだ つく 〜〜病気に負けない体を作ろう〜〜

びょうき じぶん からだ めんえきりょく さいきん
病気にならないようにするには、自分の体の免疫力（細菌やウイルス

ちから とたたかう力）をアップさせることが大切です。自分で出来ることがたく

さんありますので、気をつけながら生活をしましょう。

① しっかり眠って免疫力アップ!

めんえきりょく ねむ あいだ たか よ
免疫力は眠っている間に高まります。夜ふかしせ

ずに、早寝早起きを心がけましょう。



② バランスの良い食事で免疫力アップ!

やさい にく さかな しつ はん
野菜などのビタミン、肉や魚などのタンパク質、ご飯

やパンなどの糖質がそろったご飯を食べて免疫力をあ

げましょう。ご飯は、残さず食べようね。



③ ストレスをためずに免疫力アップ!

なかなか自由に外へ行けず、ストレスがたまることもあるかと思ひます。

す おんがく き ほん よ え
好きな音楽を聞いてみる、本をのんびり読む、絵をかい

てみる、おうちの人に話を聞いてもらうなど、心がほ

っと出来ることをさがしてみてくださいね。



みなさん、元気にしていませんか？ 急な臨時休校が決まってから

1週間程がたちました。みなさんの声が聞こえない学校はとても静かで、さ

みしい気持ちになります。きっと、みなさ

んもお友達と急に会えなくなり不安もあ

るかと思ひます。卒業式や修了式に、み

なさんに会えるのを楽しみにしてひます。

ま待っていますよ。



かんせんしょうよぼう きほん せき 《感染症予防の基本☆咳エチケット☆》

- ①うででおおう ②マスクをする ③ハンカチでおおう



なにもせず
に、咳やく
しゃみはし
ません。

手で口を
おさえま
せん。

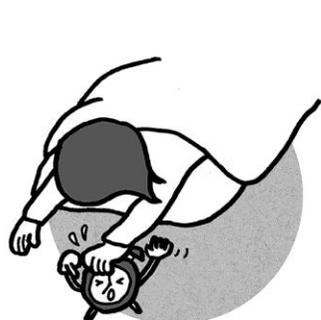
保護者の方へ

この度、新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴い急な臨時休校となり、ご心配をおかけし誠に申し訳ありませんでした。その後、お子様の体調はいかがでしょう？保護者の皆様も体調崩されていませんか？

2月28日、急な臨時休校が決まった日、泣いて保健室へ入室する児童もいました。まだまだみんなと過ごすことが出来ると思っていた日々が突然なくなってしまう戸惑っているお子様もいるかと思います。日々の健康観察とともに、お子様の様子の観察もして頂けたらと思います。お願いばかりになってしまい申し訳ありませんが、どうぞよろしくをお願いいたします。



ストレスのサイン、^み^の^が見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする

《 健康観察をお願いいたします 》

3月5日に健康調査票を配布しました。各ご家庭にて、体温をはかり健康状態を確認していただき記録をお願いいたします。記入した用紙は学校へ提出する必要はありませんが、病院へ受診する際に参考となりますので、4月5日まで続けていただければと思います。

今現在、長後小学校の児童・教職員が感染したとの報告はありません。今後休校期間中に、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または「藤沢市保健所 帰国者・接触者相談センター」へ相談の結果、濃厚接触者として病院を受診した場合には、学校までご連絡ください。

《 連絡していただきたい内容 》

- 症状が出始めた日
- 受診した医療機関名と受診日
- 症状と診断名



また、今後子供達の登校日として、卒業式と修了式を予定しています。登校日の日の朝は検温にご協力をお願いいたします。37.5℃以上の発熱がある、咳がでる、痰が出る、息苦しさがある、動けないようなだるさがある場合には、無理をせずご家庭にて様子を見ていただければと思います。