

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.10 2020.7.29

夏休み中の健康管理について

これまで、子どもたちの検温と記録、体調チェックと、ご協力をいただき、ありがとうございます。もうすぐ夏休みです。夏休み中も、同様に検温をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、体温は体調を判断する材料の一つですから、他に不調はないか確認をお願いします。

もし、心配な症状があった場合は、かかりつけ医など、医療機関に相談してください。

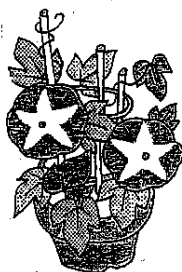
☆ 次の症状のうち、ひとつでも当てはまれば

藤沢市保健所 帰国者・接触者相談センター
50-8200 (土日祝日含む 9:00~21:00)

- * 息苦しい(呼吸困難) * 強いだるさ(倦怠感) * 高熱
- * 重症化しやすい方が発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状
(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている)
- * 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く

<緊急連絡について> 事故や災害、新型コロナウイルス感染症に関することは、
学校(平日8:30~17:00)へお電話ください。

※ 8/11(火)~15(土)の学校業務停止期間は、教育委員会(平日8:30~17:15)へ。



身体計測を実施しました。円背、ゆるゆるな姿勢の子がほとんどでした。家庭でも姿勢に気を付けて、伸び縮みの今をまっすぐ、大きく歩きたいですね。

「耳にやさしい」かきくけこ」

5月に読んだ新聞の記事で、保健だよりに掲載したいと思っていました。「あなたの大切な人の耳にもやさしいコミュニケーション」として紹介されていました。公の場でのマスク着用が定着しまじゆ、聞き取りにくさがありませんか? 聞こえづらさがある方には、マスクで声がくぐもり、口の動きが見えないため、さらに聞きづらい状況です。

㊦ 書く ㊧ 希望を聞く ㊨ 口元を見せる ㊩ 掲示する ㊪ 言葉を言いかえる

「かきくけこ」は、コミュニケーションのポイント。「えっ?」と聞き返されたり、同じ言葉を大声で繰り返すのではなく、別の言葉に言い換えたり、紙に書いて見せたりと対応をかえると伝わりやすくなることもあるかもしれません。

ご家庭で、丁寧なマナーがありまじゆ、お子さんとこのような話をしていただきたいと思います。周囲の人と力を合わせ、協力していくことができる、そんな力を育てていきたいですね。

生活リズムを整えて

生活リズムを崩さないことは、体調管理のポイントです。睡眠・一日三回の食事・適度な運動は、成長期の子どもたちには本当に必要です。運動はスポーツでなくても、体を動かすことで大丈夫です。

藤沢市役所 25-1111
藤沢市教育委員会 教育指導課(内5221)
学務課(内5212)
50-3558直通

窓拭きや床掃除など、お手伝いはどうですか?