

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.4 2021.5.7

健康診断実施中!

新学期早々の「3月建調査票」記入に始まり、3月健康診断へのご協力がありがとうございました。まだ、6月までの間、各校検診を実施していきますので、よろしくお願いします。

全ての検診項目が終了してから、「3月健康手帳」で結果のお知らせをさせていただきます。受診のすすめが必要な場合は、その都度、お知らせを郵送しますが、異常なしの場合は、特にお知らせすることはありません。ご了承ください。

実施した項目で気になったことも、保護者の皆様にお伝えしておきたいと思います。

「お背中ピン」と言うと、かかとがよかちてしまう子が少なくなりました。

<身体計測>

- ・背中をまっすぐ伸ばすことが難しい子が、学年問わず、多くいました。
→ いわゆる猫背で、背中が丸まった状態になり、背筋をピンと伸ばすことが自力では困難でした。
現在の生活様式で、体を動かすことが少ないという影響かもしれません。ストレッチ運動などで、体を動かすこともおすすめです。

<視力検査>

- ・低視力の子が多いと感じました。
→ これは、全国的に問題となっていますが、近年、子どもたちの視力低下が問題視されているところに、現在の感染対策による生活で、昨年に引き続き多いと思います。
普段は両目で物を見るのに対し、視力検査は片目で5m先のランドル環を見て検査をします。両目だと、だいたい見えていたのに、片目ずつだと見えないうちに子ども自身が驚く姿がありました。
学校では、1.0の指針票が見えなかった場合、「視力検査結果のお知らせ」を郵送しています。今年度は、4/30に郵付しました。

四月から変更しています。藤沢市のホームページに載っています。

市民の方へ

発熱等の症状がある場合の受診の流れ



発熱・せき・のどの痛み のいずれかの症状がありますか?



かかりつけ医療機関はありますか?

次のいずれか あてはまりますか?

- ・ 味覚・嗅覚障害、強いだるさ(倦怠感)などがある
- ・ 新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者など
- ・ 接触確認アプリ(COCoA)やLINEコロナお知らせシステムから通知が来た

まず、かかりつけ医療機関に事前に電話で受診可能かご相談ください。

受診可能

受診不可

あてはまる

あてはまらない

かかりつけ医療機関等で受診

藤沢コロナ受診相談センター

☎ 0466-50-8200

FAX 0466-28-2121

✉ fi-iushinsoudan@city.fuissawa.lg.jp

(毎日 午前9時~午後9時)

※FAX・メールでの相談は、対応に時間をいただく場合がございます。

神奈川県発熱等診療予約センターの電話受付及びLINE公式アカウントでの予約は、3月末で終了となりました

診療可能な医療機関をご案内します

※診療予約は医療機関へ直接ご連絡ください。

かかりつけ医療機関の外、日中診療時間外に発熱等の症状がある方、緊急な場合は、藤沢市保健センターの藤沢市保健診療センター内に設置してあります。

北休日夜間急病診療所

【診療受付時間】平日 午後8時~午後10時45分
土曜日 午後6時~午後10時30分
日曜日 午前9時~午後4時30分
午後6時~午後10時30分
☎0466-88-2730 必ず事前に電話ください

藤沢市保健所 一般電話相談

☎ 0466-20-1515

(平日 午前8時30分~午後5時15分)

時間外に相談したい場合は・・・

神奈川県
新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル
ゼロコロナなし

☎ 0570-066774 →音声案内①

一部のIP電話など上記番号へつながらない電話は045-285-0536へ
(毎日 24時間 (音声案内①のみ))

えがお

藤沢市立御所見小学校 5年3組教室
児童のみなさんへ No.4 2021.5.7

（おうちのひと、いっしょにがんばろう！）

はやね はやあ 早寝早起き・朝ごはん・朝うんち !!

ゴールデンウィークは、どんなことをしてすごしましたか？

たの 楽しかったお休みも、もうおわりです。せいう 生活リズムを、はやねはやあ
あさ 朝ごはん・朝うんち“で整えて、げんき 元気に学校生活をすごしましょう。

よる 夜、なかなか早くは眠れない...という人は、せいう 生活リズムが
よるかな 夜型になっているのかもしれない。まず、あさはやあ お
はじ ことから始めてみてください。

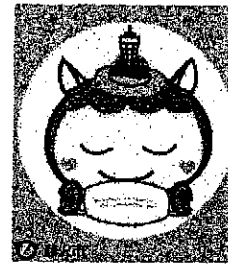
また、ね まえ 寝る前にスマホやタブレット、ゲーム機など集中
して見ていると、ねお 目が覚める原因になってしまいます。
つか かい 使い方を、ひと そうだん とうちの人と相談しましょう。

ろうかや階段は、みぎがわ ある 右側を歩きます！

ろうかや階段、表示されているように、みぎがわ ある “右側を歩くのがルールです。

みんなが、かろうせいいう 学校生活をすごしやすくするためにルールがあります。

ひとりひとりがルールを守って、まも 安全で、かろうせいいう 学校をつくっていきましょう！



み 見たことあるかな？

え ふじさわし とうし
この絵は、藤沢市の公式マスコットキャラクターの

“ふじキュン”。このふじキュンが、マスクをつけずに
て も 手に持っているのは、み 見たことあるかな？

いま かんせんしょう よぼう
今は、感染症を予防するために、マスクをつけた生活をしている。でも、
びよう 病気でマスクをつけられなかったり、さまざま理由でマスクをつけた
ぐあ 具合が悪くなったりする人もいるんだよね。

マスクをつけることをわすれていたり、わざとつけていなかったりする
のではなくて、つけたくてもつけられない人がいるってことを、し 知って
いてほしいと思って、このふじキュンにとうじよう 登場してもらいました。
ふじさわし
藤沢市では、このふじキュンをキーホルダーにして、しみん 市民センターなどで
はいふ 配布しています。理由があって、マスクがつけられない”というマーク
として使われています。

お もの 落とし物が、どんどんふい 増えている!!

かう 4月にスタートして1ヶ月。もう、たくさんのお もの 落とし物が届いています。
そして、2~6年生で3月に傘をおくちはなしにした人は、ひと にしやがぐち
あかいやん かい (赤や階段1階)にまとめておいてあります。もち主は、も ぬし も
ください。もち もの 物には、なまえ か 名前を書きましょう。