

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.15 2021.10.28

今シーズンは、インフルエンザが流行する？

日本感染症学会によると、昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の予防で、手洗いやマスクの着用が徹底され、季節性インフルエンザの感染者は激減したそうです。ところが、感染者が激減したこと、社会全体の集団免疫が形成されていないため、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されているということです。

もし、インフルエンザワクチン接種を検討されている場合は、早目にかかりつけ医に連絡されることをお勧めします。また、新型コロナウイルスワクチン接種から2週間は間をあけることとなっていますので、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症については、新規感染者数の減少や病床利用率の低下など、気持ちが明るくなる状況がみられます。そして、国内における新型コロナウイルスワクチン接種者の割合が増加していることも、感染拡大を防ぐための安心材料となるかもしれません。

それでも、暑さに対して注意を呼びかける話もあります。これまで通り、感染症対策を行って、集団生活となる学校生活を過ごすことができれば、ご協力をよろしくお願い致します。

感染症対策を継続していきます。

これまで同様、ご協力をお願いします。

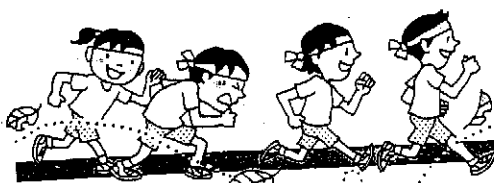
☆ マスク着用 と 予備マスクの持参。あわせてマスク入れの用意。

☆ ハンカチ と 予備ハンカチの持参。

☆ ビニール袋の持参。(鼻や口を拭いたリしたゴミをビニール袋に入れてから捨てるため)

また、普段から各自で用意をして身につけるものとして、ティッシュペーパーは持参するようにしてください。

神奈川県を取り組みとして、11/30までを基本的対策徹底期間と位置づけ、感染防止対策を呼びかけています。藤沢市は、県の取り組みを踏まえて対応をしていきます。



11/10は運動会！

開催については、すでにお知らせの通りです。

どの学年も、運動会当日に向けて、感染症対策を行いながら、練習をしています。

昨年からの感染症対策で、全国的な子どもたちの運動不足が言われています。お子さんによっては、運動会練習がある生活に疲れているかもしれません。

今回の運動会は子どもたちだけで、保護者やご家族の皆様に来ていただくことはできませんが、是非、練習期間である今から当日にかけて、応援をしていただきたいと思います。

当日まで元気に練習して、本番に頑張って、練習成果をだし尽くせるようにご協力ください。

☆ 疲れをとるために・・・夜早く寝ることができるよう！

小学生には、体を休めるだけでなく、体作りとしても、夜9時には寝てほしいと思っています。

お風呂に入って、汚れを落とすだけでなく、心身のリラックスができるように！

体があたたかいうちに、眠る準備をして、湯でめしないようにしてくださいね。

☆ 元気で活動するために・・・朝ごはんを食べる！

エネルギー源として、免疫力アップの体温上昇効果としても、成長期の子供たちには朝ごはんを食べることが出来る環境作りをお願いします。

朝ごはんと睡眠は、とても深く関わります。夜、眠れていないと、朝ごはんを食べる状況にないことが多いです。規則正しい生活、早寝早起き、朝ごはんを「朝うんち」をおススメします！！



11/8は、"いい歯の日"です!

『"いい歯"って、なんだろう?』『どうして"いい歯"がいるのかな?』
この答えは、歯がどんな働きをしているか知れば、わかるはずです。



しょくじ た もの
食事のとき、食べ物をかむ

はな ただ はつあん
話すとき、正しい発音をする

おも もの も あ ちから
重い物を持ち上げるなど、力をだす



は まいにち せむし はたら にゅうし えいじゅし
歯は、毎日の生活で、こんな働きをしています。みんな、乳歯から永久歯

は は め おも だ
へと歯がはえかわるときに、歯が抜けていたときのことを思い出してみ

く下さい。しょくじ た はつあん ことば
食事のときに、食べるにいたり、発音に、言葉があたり

しませんでしたか?

えいきゅうし っぎ は
永久歯にはえかわると、もう次にはえかわる歯はありません。

しょくじ は は まち おとな なか
食後の歯みがきをして、"いい歯"を守り、大人になっても長く
つかっていきけるように大切にしていましよう。



11月の保健目標は

"寒さに負けない体をつくろう"です。

これから、冬の季節を迎える前に、今のうちから"寒さに負けない
体をつくっておきましょう"。

そのために...

① 外で体を動かそう! → 体をあたためることができる。

たいりく
体力をつけることができる。

② 朝ごはんを食べよう! → 体をあたためることができる。

げんき からだ
元気な体をつくることができる。

③ 重ね着をしよう! → 体を冷やさないでいられる。

きおん あ め ちようせつ
気温が上がったら、脱いで調整することができます!

マスクのルール

マスクをはずしたら"おしゃべり"しない。
人と話せる!

まいにち 毎日、マスクはつけます。でも、"うんどう"や"そとあそび"をするとき

には、はずしてもよいことになっています。

かうこう い かえ あつ ひ
学校の行き帰りは、暑い日にはマスクをはずしてよからなですが、も

そんな暑い日ありませんから、マスクをしましょう。

