

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.19 2022.1.27

まん延防止等重点措置期間の感染予防対策について

1/21～2/13、神奈川県内全市町村がまん延防止等重点措置区域となりました。この指定区域にふたつて感染予防対策の変更はありません。これまで「同様の感染予防対策を継続して実施をしています。

毎日の検温、「健康調査票」の記入、マスク着用、ハンカチ携帯等のご家庭におけるご協力をお願いします。また、マスク予備は必ず、鞆に入れていただきますようお願いします。

PTAより、学校の感染予防対策のため、消毒用アルコールを購入した。子供たちのために使わせていただきます。

抗原検査キットについて

県配付の抗原検査キットを、10月にお配りしましたか？「ドラッグストア」等で販売しているものも含め、自宅で検査をした場合、その結果は受診等の判断をすることを目的としています。

無症状の方は、使用できません。

＜結果陰性(-)の場合＞

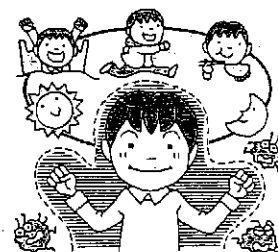
- ・かかりつけ医に相談・受診。
- ・受診せず、症状ある間は自宅療養。
- ・受診し、主治医の指示に従う。

＜結果陽性(+)の場合＞

- ① 藤沢コロナ受診相談センター
0466-50-8200 へ
(毎日9:00～21:00受付)

「健康調査票」裏面の説明書に記載されている出席停止となる症状または状況において、受診や医療機関での検査が必要の場合、抗原検査キットの結果陰性(-)であっても、その必要性は変わりません。お間違えないうちに、お願いします。

10月にお配りした抗原検査キットを、すでに使用したので、念のために用意しておきたいという場合は、お知らせをいただければ再配付します。担任へお知らせください。



規則正しい生活で、
免疫力をあげていきましょう！

夜更早起・朝ごはん・朝うらら!!

“発熱の基準”や“風邪の症状”に該当する場合は、登校せずに自宅療養していただいています。

症状がなくなれば、登校可能ですが、症状が続く時には、受診をしていただき、医師の登校可能との指示を受けていただいています。

この受診を、抗原検査キットにおきかえることはできません。

濃厚接触者の待機期間が、14日→10日と短縮されました。

感染者の療養期間と同じ日数です。

エッセンシャルワーカーの方は、定められた日数で検査をすることで期間短縮が可能です。

エッセンシャルワーカーが、どの業種に該当するか自治体が判断することになっており、藤沢市ホームページに該当業種が掲載されています。

身体計測を実施しました！

学年問わず、背伸びを伸ばすことができない子が多く、気になります。ご家庭でも、姿勢についてご注意ください。

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.17 2022. 1. 27

おうちのひといいよみましよう!

2月の保健目標は「良い姿勢をじがけよう」!

「良い姿勢」とは、身体計測で背の高さ(身長)をはかるときの、「お背中ピン」の姿勢です。1月の身体計測では、背中が丸くなっていて、なかなかまっすぐに伸びない人が、たくさんいました。

小学生のみなさんは、体がぐんぐん大きく成長する時期にいます。「良い姿勢」を心がけて、まっすぐに大きくなってほしいと思います。



姿勢は見た目だけでなく、骨や内臓の働きにも影響します。健康に美しく成長するために、みんなで良い姿勢をじがけてすごしましょう!

寒くなっています!!

体調が悪くて来室した人、ケガで来室したけど寝不足の顔をしている人に、「夜寝た時間」を聞いています。夜遅くまで起きていると体調を崩しやすく、集中力が発揮できずにケガをしやすくなります。

そこで、布団に入った時間と、寝た時間が違う人が

多いのです! 布団に入って、スマホやゲーム、やりません!!



自分の元気を守る行動をとろう!!

きそくただ、せやうつう、いま、げんき。規則正しい生活が続けることで、今ある元気を

守っていきましょう。もし、体調を崩しても、早く良くなるように、悪化しないようにするための体づくりにもなります。



マスク着用や手洗いなど、ルールを守って生活することも大切です。

外遊びや運動をするときには、

マスクをはずすことができませんが、

マスクをはずしたら「おしゃべり」しません。

周りの人との距離も、しっかり

あけましょう。

これから、まだ寒い日が続きます。寒くても、窓を開けて換気をしていく必要があります。重ね着をしっかりと、体を冷やさない工夫をしてください。

