

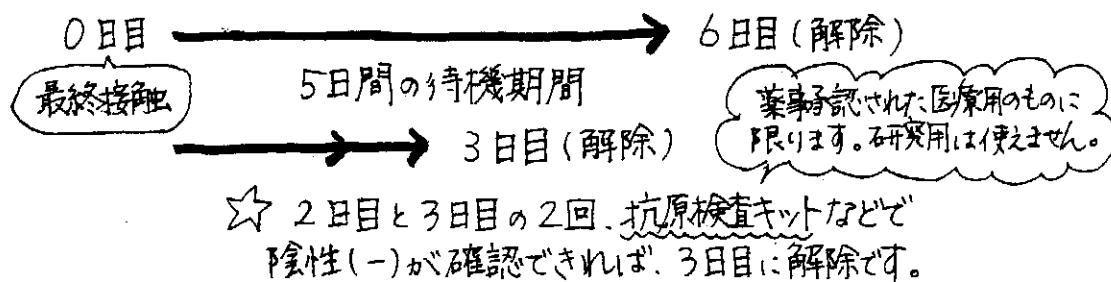
保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.9 2022.9.13

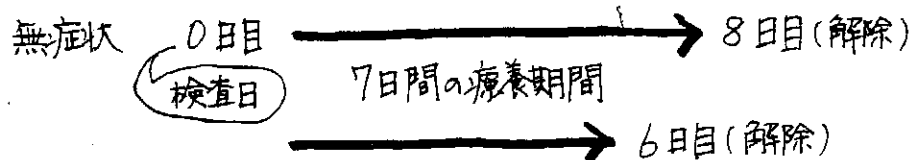
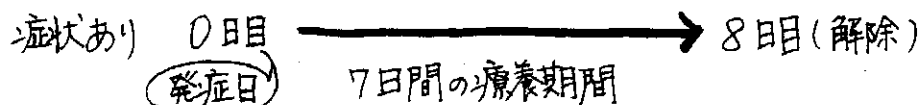
新型コロナウイルス感染症の療養期間変更!

「新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養期間の見直しについて」で
お知らせの通り、9/9(金)から新しい基準が適用されることになって
います。7月には、濃厚接触者の待機期間が変更していますので、
現時点での療養および待機期間についてまとめました。ご確認ください。

1. 濃厚接触者 = 同居家族が陽性(+) 等



2. 陽性(+)者の療養期間



☆ 5日目に、抗原検査キットなどで陰性(-)が確認
できれば6日目に解除です。

ここでの検査キットも、医療用です。
研究用は使えません。

※ 陽性者の療養期間は、自宅・自主療養または宿泊施設療養の場合
です。高齢者施設入所中や入院中の場合は異なります。詳しくは、
神奈川県ホームページに載っているものが、わかりやすいかと
思いますので、そちらをご覧ください。

※ ここでのお知らせでは、研究用の検査キットが使えないのですが、
現在、研究用の使用は、自主療養の際に認められています。

※ これまでより、待機期間や療養期間が短くなりました。
解除後の自主的な健康観察は行うようになっています。
検温等、体調の確認をお願いします。

厚生労働省のホームページには、「陽性者の症状がある
場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過する
までは、感染リスクがあります。」と記載されています。
そのため、検温などの健康状態の確認や、高齢者等
ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、
感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、
マスクを着用すること等の自主的な感染予防行動の徹底を
お願いしますとありました。あわせて、お知らせします。

新型コロナウイルス感染症については、これまで
通り、学校への電話連絡をお願いします。

御所見 48-1255
50-8312

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.9 2022.9.13

9月は、まだまだ暑い！

暑い日も元気にすごせるように...

2学期は始まったばかりだけど、体調が悪くなってしまう人が
何人もいました。そこで、元気にすごすために、みんなが気を
つけることを確認しましょう。

『はやねはやあ 早寝早起き』 → 十分な睡眠で疲れをとり、明日の元気を

たくわえましょう！
運動会の練習も始まります。9時までは
おふとんに入ってほしいです。
朝ごはんを食べる時間をしっかりとれるよう、
早く起きましょう。

『あさ 朝ごはん』 → 朝から昼の給食までの間、活動する
ためのエネルギー源です。

また、成長期である小学生には1日3食の
栄養が、必要です。

『あさ 朝うんち』 → 朝ごはんを食べた刺激で、うんちが
でやすくなります。うんちは、ためずに、
どんどんだして、あっさりしましょう。

（おうちの人と、しらしよにしましょう！）

水分補給を
わすれずに！！

全部つながっているんです。早寝早起き、朝ごはん、朝うんちで、

身体計測をしています！

6日より、6年生から順番に、9月の身長・体重をはかて
います。みんな大きくなっています。でも、気になることが
あります。それは、姿勢です。背中がまるくなって、
なかなか、シャキーンと伸びません。

このような状態を、猫背と言います。猫背は、
肩こりや頭痛になったり、呼吸が浅くなったりと、全身に
影響します。

成長期の今だからこそ、まっすぐに、ぐんぐんと大きく
なってほしいです。お背中ピンを意識しましょう。

健康診断の日程です☆9月の予定☆

22日（木）11年学年行事前検査 ... 6年生

1:30 ~ 図工室です。

内科検診と同じように行います。服装に注意！
「健康調査票」「問診票」を、わすれずに持って
きてください。