

保健だより

藤沢市御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.10 2022.10.4

自主療養届出制度から“陽性者登録窓口”へ

新型コロナウイルス感染症の全数届出制度の見直しにより、9/26より自主療養届出制度を発展させた“陽性者登録窓口”が設けられています。

医療機関や自宅での検査で陽性となった場合、Web登録することで療養生活に関する相談などのサービスが受けられることとなります。詳しくは、県のホームページをご覧ください。市のホームページからも、県の陽性者登録窓口につながっています。

今回の制度変更で、出席停止の代わりに かわりはありません !!

これまでと同じ

- ☆ 児童および同居家族が新型コロナウイルス感染症の検査を受ける場合
- ☆ 上記の検査結果が判明した場合
- ☆ 児童および同居家族が濃厚接触者および感染者となった場合



学校へ電話連絡をしてください。

48-1255 または **50-8312**

平日 8:00 ~ 17:00 通話可能です。

17:00以降は翌日、(土)(日)は月曜日にお願いします。

「症状が始めた日」「受診日または検査日」「医療機関名や医師の指示内容」などを教えていただきます。



運動会は10/18ですが、 当日までの応援もお願いします!

暑い日があれば、涼しい日もあり、季節の変わり目はなんでも体が疲れますよね。

そして、子どもたちは運動会の練習がカワリ、疲れていると思います。そこで、保護者の皆様には、運動会当日までの応援をしていただきたく、お願いします。

- ◎ 元気があった一日の疲れがとれるように、夜は早目に寝るようにしてください!
- ◎ 一日のスタートを元気に仕舞われるよう、朝ごはんを食べさせ、エネルギーチャージしてください!

どの学年のお子さんも、みんな運動会練習を頑張っています。保護者の方にはかたがた応援です。よろしくお願いします。

ご家庭でも教えてあげてください!

『野生動物や野鳥には触れないこと』。様々な細菌や寄生虫を持っていることがあります。また、御所見小と言えば“いちよう”ですが、今年も银杏の季節がやってきました。落ちてくる银杏に触れると、かぶれてしまうことがあります。特に“うし”や“マンゴー”のアレルギーがある場合は注意が必要です。

もし、野鳥の死体(ケガではない不審死)を見つけたら絶対に素手で触れず!!

平日 = 藤沢市環境部環境保全課 25-1111(代)

夜間・土日・休日 = 県湘南地域県政総合センター 0463(22)2711(代)

連絡して指示に従ってください。

えがお

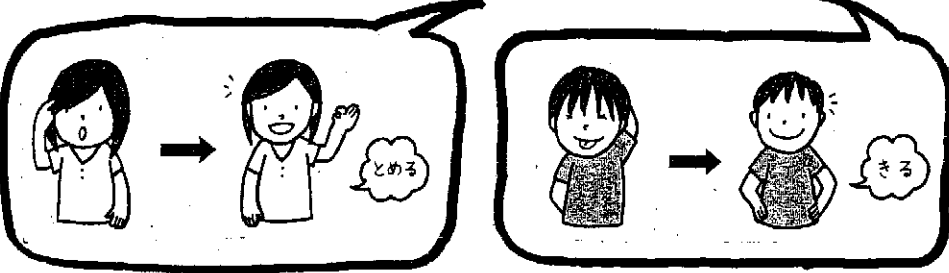
藤沢市立御所見小学校 保健室

児童のみなさんへ No.10 2022.10.4

おうちのひと
いっしょにやましよう!

10月の保健目標は“目を大切にしよう”

目を大切にするために、^き気をつけてほしいのは^{まへかみ}前髪です。^め目のすぐ近くで、^みずっと見えているものがあると、^め目が疲れてしまいます。



^め目を休めて^{つか}疲れをとるために、^{すいみん}たっぷりの^{ひよう}睡眠をとることも必要です。^{はい}おふとんに^{いけん}入る^{おそ}時間は遅くないのに、そこから“ゲーム”をしたり、“ユーチューブ”を見たりする人がいるようです。^め目は^{つか}疲れてしましうし、^{すいみんじかん}睡眠時間は^{みじ}減ってなるので目は休むことができません。^め目の健康のためにも、ゲームやテレビ、スマートフォン、パソコンなどを^{つか}使う^{いけん}時間を決めて、^き夜遅くまで^{よるおそ}目を使うのはやめましよう。



ゲームやスマホを使う時間は、^{つか}おうちの人と相談して決めましよう。
“ちょっとだけ”は、^き気がいいから何時間も^{なまじかん}たっていた...になりやあいです。

日によっても、一日の中でも

気温差が大きい季節です



^{きせつ}季節のかわり目です。^{あつ}暑からたり、^{すず}涼からたりする^{ふくそう}ので、^{ちゆせつ}服装で調節できるような^{ふくそう}服選びをしましよう。
そして、^{きせつ}季節のかわり目は、^め体が^{つか}疲れやすく、^{たいちよう}体調を崩しやすいとい^い言われています。^{いま}今は、^{うんどうかい}運動会の練習があり、^{かんば}みんな頑張っ^ていますね！
^{ふん}その分も、^{からだ}体は^{つか}疲れているはずです。

^{すいみん}しっかりと^{からだ}睡眠をとって^{やす}体を休ませて、^{つか}疲れをとり、^{たいちよう}体調を崩さないように^き気をつけましよう!!



健康診断の日程です☆10月の予定☆

20日(木) ^{やつか}ハゲ岳^{いけん}体育館^{きょうぎう}教室^{けんけん}前^{けんけん}検査^{けんけん} 5年生

8:50 ~ ^{きうしつ}図工室
^{ないいけん}内科^{けんけん}検診^{おな}と同じように行います。^{ふくそう}服装に^{ちやうい}注意!
^{けんけん}「健康調査票」^{もんけん}「問診票」を^{わかれず}わかれずに、^もも^も持ってきてください。