

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.17 2023.2.24

インフルエンザにご注意ください!!

前号で藤沢市の流行注意報発令についてお知らせしましたが、本校でもインフルエンザと診断される児童が増えてはじめています。

インフルエンザは出席停止となる感染症です。その期間は、発症後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでとなっています。主治医の指示に従っていただきますよう、お願いします。

インフルエンザとは

治療薬は発症から48時間以内に服用すると効果があります!

- ・潜伏期間 1~2日
- ・発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛、咳、鼻汁などの症状がでる。
- ・カゼよりも症状が強く、約1週間くらいで軽快するのが典型的。ただ、合併症等で重篤な症状でることがあるため注意。

予防対策は?

- ・マスク着用
- ・石けんでの手洗い
- ・換気
- ・水分補給
- ・アルコール消毒
- ・規則正しい生活

→何でも効果あるわけではないので、ご注意ください。
感染性胃腸炎には効果がありません。

次亜塩素酸ナトリウム溶液が有効です。

市販の漂白剤を水1ℓに対して、17ml入れると0.1%溶液ができます。嘔吐や処理等は、この0.1%溶液で消毒して、水拭きしてください。塩素なので、換気や色落ちにもご注意ください。

漂白剤ギャップ®の内側に目盛りがついていたり、ペットボトルギャップが5mlだったりで、漂白剤の計量ができます。

市内の小中学校では、学級閉鎖をしているところが増えてきているようです。

ニュースでは、来月からマスク着用は個人の判断で...など、新しい動きが聞えますが、今のところ、これまでと同じ対策をしています。変更ありません。お知らせします。

学校の電話番号、ご確認ください!

1/30「学校電話回線の増設について」でお知らせの通り、発信回線の不足により、携帯電話2台の増設がありました。

このため、学校から保護者の皆さまへの着信番号が増えました。

(0466) 48-1255 学校へのご連絡は、今までと同じく
50-8312 > こちらの電話番号にお願います。

070-7363-5084

070-7363-5085

緊急連絡先になっている方にもお知らせください。知らない番号だから、てなめたということのないようにお願いします。

感染症対策を継続して行っています。

これまでと変わらずに、集団生活をしていく上で、必要な対策を行っています。

体調不良者を学校で休ませ、様子をみることは、まだ難しい状況です。体調不良の際は、無理をして登校せず、自宅で様子をみていただく。

また、登校後に体調不良となる場合は、保健室ではケガ等の処置をする件数も多く、児童の来客があるため、二次感染防止の観点から図工室にて、お迎えまでの待機としています。今年度も、図工室は授業では使用せず、体調不良児童専用の待機場所として、簡易ベッドや椅子を用意し、空調による温度管理も可能な部屋として常時備えています。早退の場合は、いわかめ側の東門から入ってすぐの通用口にお迎えをお願いします。(校舎裏側です。) その際、車でのお迎えは東門より入っていただき、校舎裏の駐車場に停めてください。一時的な駐車であって、構いません。ただ、子どもがいないか、安全確認を十分にしてくださいませうお願いします。

保護者の皆様にご協力いただいている「健康調査票」の記入や、それに伴う検温など、継続していただき、ありがとうございます。

今のところ、これまで通りの感染症対策です。よろしくお願いいたします。

えがお

藤沢市立御所見小学校保健室

児童のみはさんへ No.17 2023.2.24

（おうちのみと、いっしょに楽しみよう！）

3月の保健目標は“1年間をふりかえろう”！

4月から、2022年度をふりかえってみて、どんな一年でしたか？

自分の健康を守る行動をしていましたか？ “早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”はできましたか？

もし、“もっとこうすればよかった” “こんなふうにしたらよかった”と気がついた人は、3月にやってみましょう！！

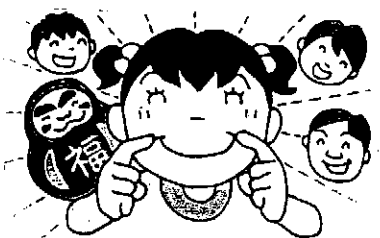
“えがお”って、いいらしい！

“笑う”ことで健康になるというお話です。

がんや心臓病の患者さんに、小漫画などを見て大笑いしてもらう実験をしたら、病気の治療に動く細胞が元気になることがわかったそうです。ほかに、アトピーや認知症にも効果があつたのでは？と、体に良い結果が出ています。

それから、大笑いすることがなくても、笑顔をつくることだけでも、体に良い効果があつたそうです。『みんな笑顔で健康になる』というのは、とても素敵だと思います。

ぜひ、やってみてください。

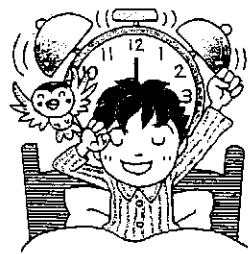


“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”も考える。

きそくただ、せいりつ、たいせう、きんき
規則正しい生活で、体調をくずしにくく、元気にすごすことができます。



早く寝たり、早く起きたり、早く起きられるかも！



よるはやく寝るためには

寝るための準備は、夜ではなく、昼間から始まっているって知っていますか？

- ① 太陽の光をあびる
- ② 遊びや運動で体を動かす
- ③ 一日三食の規則的な食事
- ④ 時間を意識した生活

そして、夜は暗い環境で過ごすことが寝るために、必要なホルモン（脳からの指令）がでることがわかっています。

早く起きたら、朝ごはんたべて、しっかり食べられるかも！
食べたうんちもでるかも！

