

# ほけんだより 11月

令和6年10月31日 No. 8  
小金井市立緑小学校 保健室

## 保護者の皆様へ

季節外れの暑さがようやく落ち着きましたが、日中は汗ばむ陽気の日がある一方で、肌寒い日もあり、薄手の長袖か半袖に羽織る物の組み合わせがよさそうです。お子さん体調管理に引き続き御留意ください。

お子さんが感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときは、学校保健安全法により出席停止となります。感染症に罹患した際のお願いが下記にありますので、御確認をよろしくお願いします。

### 【新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合】

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

### 【新型コロナウイルス・インフルエンザ以外の場合】

医師による登校許可証明が必要です（医師が記入）。登校許可証明書（小金井市立小・中学校児童・生徒学校感染症及び流行性疾患登校許可証明書…※1）は学校にあります。病院には置いてありませんので、学校から登校許可証明書を受け取り、病院にお持ちください。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）。ただし、契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

手足口病も学校感染症の一つです。罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときは、医師による登校許可証明（※1）が必要です。

マイコプラズマ感染症が都内で流行している状況を踏まえ、小金井市教育委員会は、令和6年10月28日（月）から令和7年3月31日（月）までの期間に罹患した場合は、出席停止とすることにしました。医師による登校許可証明（※1）が必要となります。御承知おきください。

## ＜アレルギー疾患問診票配布のお知らせ（対象：1～5年生 全員提出）＞

小金井市教育委員会と市内小・中学校では、児童・生徒が安全で安心な学校生活を送ることができるよう、アレルギー疾患があり、学校生活で配慮や管理などの対応が必要な児童・生徒の把握に毎年努めています。つきましては、1～5年生に問診票（緑色）を本日配布しましたので、御回答いただき、11月8日（金）までに担任へ御提出ください。次年度に向けた問診のため、6年生への配布はありません。

アレルギー疾患があるお子さんで、学校生活上で対応が必要な場合（給食での対応等）は、後日「学校生活管理指導表（医師が記入：文書料は保護者負担）」を御提出いただきます。御理解と御協力をよろしくお願いします。

アレルギー疾患・・・気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー・アナフィラキシー等

10月 感染症情報（出席停止） インフルエンザ4件 溶連菌感染症2件 手足口病9件 流行性耳下腺1件

※4年生の保護者の皆様へ

10月10日に実施した歯科講話では、歯ブラシなど学習に必要な持ち物の御用意ありがとうございました。

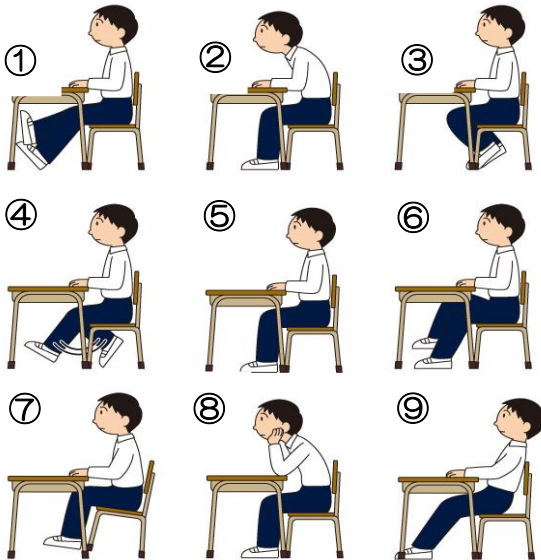
## かぜにまけないからだをつくろう！

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。からだの調子がくずれると、ウイルスや細菌はからだの中に入りこみやすくなります。日頃から手あらい、うがい、十分な睡眠、からだを動かすことを心がけて、自分の健康は自分で守るようにしましょう。



この中に一つだけ正しい姿勢があるよ

どれかわかるかな？



⑤ **正しい姿勢**

## かぜよぼうクイズ

- ・かぜよぼうに大事なことを10個さがしてみよう！
- ・たて、よこ、ななめによんでね！

お	が	え	い	よ	う
け	さ	ら	す	す	が
り	あ	ま	い	ぷ	い
て	す	ぶ	み	ぬ	ほ
く	ん	か	ん	き	お
た	い	り	よ	く	ん

## 保健室ニュース

- 10月22日の保健朝会で、目の健康についての話をしました。見えにくい状態とは、どんな感じなのか写真を見てもらいましたがおぼえていますか。視力を下げないために、目に大事なこと（正しい姿勢、タブレットなどを見るときは画面から30センチ目をはなす、暗い部屋で物を見ない、早ね早おきをする、すききらいせずバランスよく食べる、外で体を動かす）を確認しました。目によくない生活をしていると、視力は下がります。子供の視力の下がるスピードは大人より早いと言われています。目によい生活を心がけましょう。
- 保健室前の廊下に、前期保健委員の児童と夏休みにポスターを描いた児童の「歯と口の健康ポスター」を展示しています。ぜひ見に来てください。