

ほけんだより 11月

令和6年10月31日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

朝晩を中心に、寒く感じる日が増えてきました。10月は、多摩市内では水ぼうそうによる学級閉鎖をした学校がありました。聖ヶ丘小は、マイコプラズマ感染症、手足口病にかかった人が数人いました。（※マイコプラズマ感染症や手足口病は、症状の重症度等によって出席停止期間が異なるため、登校許可は医師の指示に従ってください。）

これからますます寒くなります。免疫力が落ちていると、感染症にかかりやすくなります。夜はたっぷり寝て、朝ご飯を食べて、体調を整え、免疫力を高めましょう。体調がよくない場合は、無理をせず、ゆっくり休養しましょう。



受診はお済みですか…？

6月30日までに実施してきた定期健康診断で、①健診で異常が見つかった人、念のため受診をお勧めする人は『健康診断結果のお知らせ』を、②欠席等のために受診できなかった人には『欠席者健診のお知らせ』を、それぞれお渡ししています。多くの方は、夏休み等を利用して受診していただき、学校に『健康診断結果のお知らせ』『欠席者健診のお知らせ』が戻ってきています。受診して下さった保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

さて、1月から水泳学習が始まります。水泳学習に参加するにあたって、定期健康診断で異常がないと判断された人はプールに入ることができます。学校に『健康診断結果のお知らせ』『欠席者健診のお知らせ』のいずれかが戻ってきていないお子さんは、受診できていないものと判断し、各お知らせを再発行してお渡しします。ぜひ医療機関を受診して、結果を学校にお知らせくださいますよう、どうぞよろしくお願いたします。尚、行き違いで再発行したお知らせが届いた場合は、その旨お伝えいただくとともに、ご了承承ください。



がっこうきゅうしょく かんが かた 学校給食の考え方について



この度、教育委員会から、学校給食提供における食物アレルギーの考え方について、改めて示され、食物アレルギーによる事故を未然に防ぎ、児童生徒の命を守ることを第一に対応していくことが再確認されました。文部科学省から示されている「学校給食における食物アレルギー対応指針（以下、「対応指針」）の内容に沿った対応を基本としています。以下、ご確認ください。

①多摩市の学校給食ではアレルギー原因食品が使用されている料理は、『食べられない』とすることを推奨します。これは、対応指針の中で、学校給食における食物アレルギー対応全体の安全性の向上のため、完全除去を原則的な考え方として示されており、それに沿うものです。（例えば、複数の果物が入った『フルーツ杏仁』について、アレルギーに該当する果実を避けて配膳して食べる、という対応は推奨しません。また、事故の危険性があるため摂取量や加熱状況、形状等の違いによる食べるか否かの判断は推奨しません。）

②対応指針に示す対応レベル1、レベル2、レベル3については以下の通りです。

レベル1（詳細な献立表対応）：アレルギー献立表を配布し、それをもとに、保護者と担任等複数の教職員で確認します。

レベル2（一部弁当対応、完全弁当対応）：食べないと判断された献立に対してのみ、部分的に弁当持参対応を考慮します。出汁、添加物などの対応が必要な場合は重篤なアレルギーがあることを意味し、食物アレルギー対応が困難なため、全て弁当持参による対応を考慮します。

レベル3（飲用牛乳の除去対応）：飲用牛乳の提供を停止することができます。

③そば、ピーナッツ、クルミ、キウイ、びわ、カシューナッツ、アーモンドは使用しません。



ご不明な点がございましたら、保健室 峰岸（042-374-0647）、または永山調理所 栄養士（042-375-4661直通）まで、お問合せください。

本校内科校医の、武井章人先生が、令和6年度多摩市市民表彰で、表彰されましたのでご紹介いたします。武井先生には、地域の小児科医としてのみならず、本校の内科校医として長くご尽力いただいております。昨年度は学校保健委員会でご講演いただきました。おめでとうございます。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

トイレをきれいに使おう

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。

友達と確認し合ってみてね。



11月10日は



いいトイレの日

うんちはカラダの中からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと直腸と肛門の角度が緩くなって便が出やすくなるよ！

