

保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室
令和4年1月20日(木)
No.11

本日よい！健康チェック表をオンライン化します



～健康観察の流れ～

自宅	①	朝起きたら検温をする	忘れずに測ってきましょう！
	②	保護者と登校の可否を相談	体調不良や発熱があれば無理せず休みましょう。 欠席連絡はこれまで通り、電話でお願いします。
学校	③	昇降口でサーモグラフィーによる検温	カメラの前は、帽子・マフラーを外してください！
	④	手洗いをして教室へ	間に合わなければ手指消毒をしましょう。
	⑤	タブレットを保管庫から出す	タブレットがない人は担任の先生に申告を。
	⑥	ロイロノートを開き、 健康チェックカードに入力・送信	検温を忘れた人は、担任の先生に測ってもらいます。 「詳細(自由回答)」の欄には、体調で気になること、 服薬状況、特記すべき家族の健康状態、外出履歴、 担任の先生に伝えたいことなどを入力してください。
	⑦	担任・学年で健康状態を確認 発熱・体調不良者は保健室へ行く	登校後に体調不良が出たら、早めに自分で保健室へ。

【遅刻してしまった人は・・・】

- ★必ず保健室か職員室へ行きます。検温と、口頭で体調の確認をします。
- ★手洗いをして教室へ行きます。
- ★休み時間にタブレットの健康チェックカードを開き、入力・送信をします。

感染状況により、紙の健康チェック表に戻る場合もあります。部活動の大会で健康観察記録が必要な場合は各自で記録しましょう。

視力低下を防ごう！！～保健委員会より～

タブレットとの付き合い方

視力低下を防ごう！

目と画面は、**30cm以上離す**！

30cmは、手のひら2枚分くらいだよ

目は画面と平行

机はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ

ふかく振り
両足をつける

窓の外の
緑や木を
見るといいよ！

**30分に1回は、
20秒以上遠くを見て、
目を休めよう！**

多摩永山中学校 保健委員会

デジタル機器の使用が増えたことで、目が疲れやすくなったり、授業中にタブレットをいじって授業に集中できなくなる人がいます。ルールを守ることも、不要な操作時間を減らし、視力低下を防ぐことにつながります。(3年生)

今は中学生のほとんどがスマホを持ち利用する時間がとても長いと思います。スマホを使っている時間は楽しく思っている、自分の体には悪影響(目・脳・筋肉や関節)が多いので、利用時間を自分でしっかりと考えて欲しいです。寝る1時間前には、スマホ、テレビ、ゲームなどの画面を見ることを控えましょう。(2年生)

屋外での活動でバイオレットライトを浴びることが、近視の進行抑制につながります。休み時間、みんなで誘い合って、校庭で遊ぶとよいと思います。遊ぶ以外にも、校庭を歩く、友達と話す、空を眺めるなど、外でやるとリフレッシュにもなると思います。(1年生)

～保護者の方へ～

1/17（月）に配布した「お子様のアレルギー疾患の状況把握について（お願い）※A4 ピンク色の紙」は、**1/21（金）までに全員提出**をお願いします。管理が必要な方とは、詳細な打合せを行います。

令和4年度 学校給食の対応方針～学校給食センターよりお知らせ～

1 安全性を最優先し、アレルギー原因食物の完全除去を推奨し対応を決定する

事故の危険性がある摂取量や加熱状況、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 対応レベル：レベル1（詳細な献立表対応）※多摩市では「アレルギー献立表」を配布

給食の原材料を詳細に記した献立表（アレルギー献立表）を事前に配布し、それをもとに保護者や担任など複数の教職員で確認します。

対応レベル：レベル2（弁当対応）※多摩市では、一部弁当対応、完全弁当対応を実施

当該献立で食べない判断となったその献立（料理）に対してのみ、部分的に弁当持参対応を考慮します。また、食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい調味料・だし・添加物等（しょうゆ・酢・みそ・大豆油・ゴマ油・かつおだし・いりこだし・魚しょう・エキス・卵殻カルシウム・乳糖・乳清焼成カルシウム等）の対応が必要な場合は、当該原因食物に対する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、すべて弁当持参による対応を考慮します。

「調味料・だし・添加物」のアレルギー原因物質は「アレルギー献立表」に表示されなくなります。原因物質が微量であるため、文科省より「アレルギー献立表」にアレルギー原因物質として表示が必要ないとされているためです。

お弁当対応を希望される場合、いくつかのルールがあるので、養護教諭までご連絡をお願いします。

対応レベル：レベル3（除去食対応）※多摩市では「飲用牛乳のみ」除去を対応

食物アレルギー等により、牛乳・乳製品を摂取することができない場合、学校給食における飲用牛乳（飲むヨーグルト等を含む）の提供を停止することができます。面談時に必要書類（「学校生活管理指導表」や「診断書」）等で確認の上、「飲用牛乳停止届」を提出します。

3 給食で使用する食物について

特にアレルギーを引き起こす原因となる食物の使用について、以下の食物を多摩市の学校給食では使用しないこととします。（平成30年度より実施）

なお、①～④は加工品や調味料等に含まれる場合も、使用しないこととします。

- ① そば ※①と②は、「対応指針」で特に重篤度の高い原因食物のため極力減らすように示されています。
- ② ピーナッツ
- ③ キウイ ※③と④は、家庭で食べ慣れていない果物を平成29年度に提供した際、児童にアレルギー症状が現れた報告が複数ありました。
- ④ びわ

<参考>特に発症の多い原因食物：卵・乳・小麦・えび、かにやアレルギー原因食物の申請の多い食物については、できる限り、1回の給食で複数の料理に同じ原因食物を使用しないよう配慮しています。

★年度途中で新たなアレルギーが見つかった場合や、学校での対応に変更が生じた場合には、必ず本校養護教諭までご連絡ください。