

保健だより10月

(家庭数で配布)

八王子市立七国小学校
学校長 市川 利幸
養護教諭

令和8年度 第6号

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）について

学校では、文部科学省の『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』に基づき、アレルギー疾患により学校生活の中で配慮や管理が必要な児童に対し、下記のとおり「学校管理指導表」を提出していただいております。※八王子市教育委員会作成マニュアルより引用

1 「管理指導表」の提出が必要な児童 ※次の(1)～(3)のいずれかに該当する児童

- (1) 「ぜん息」の疾患があり、人工呼吸器を使用したことなどがあり、生命に関わる重い症状となったことがある、又はそれに準じる症状のある児童
- (2) 「食物アレルギーの即時型」の疾患があり、アナフィラキシーなど生命に関わる重い症状となったことがある、又はそれに準じる症状のある児童（エピペン、ネフィー等所持者）
- (3) 「食物アレルギー」の疾患があり、学校での対応（除去食など）を希望する児童

2 「管理指導表」の提出・活用の仕方

- (1) 上記該当の方は、学校に必ず、お申し出ください。
- (2) 学校から「管理指導表」をお渡しします。
- (3) 学校から配布された「管理指導表」を、主治医や小児科のアレルギー専門医に渡して作成をお願いしてください。
- (4) 記入済みの「管理指導表」を学校（担任）へ提出してください。
- (5) 保護者の方にご来校いただき、担任、管理職、養護教諭、栄養士（※給食対応の場合）と面談します。
- (6) 症状等は変化するため、継続して管理・指導が必要な場合は、毎年「管理指導表」の提出をお願いします。



3 その他

- (1) 「管理指導表」の文書料について、管理指導表のアナフィラキシー及び食物アレルギーの「あり」に該当する場合は、一部条件を除き保険の適応対象となります。それ以外のアレルギー（気管支ぜん息等）のみで管理指導表を作成する場合は、文書料がかかり、自己負担となります。
- (2) 食物アレルギー以外で、乳糖不耐症等の特別な事情により牛乳を飲むことができない場合、「医師の診断書（卒業まで有効）」と「飲用牛乳除去申請書（毎年）」を提出していただくことで、飲用牛乳の提供を中止できます。

八王子市立小中学校のインフルエンザ学級閉鎖の状況（9月29日現在）

今シーズン、9月10日より累計14校26学級で学級閉鎖を実施しています。症状は、発熱、頭痛、咽頭痛、咳、倦怠感などです。ご家庭でも、登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。



令和8年度 小中学校保健委員会を開催しました！

9月17日（木）に七国小中学校合同の学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは学校関係者や学校医が集まり、児童の健康課題や定期健康診断の結果をもとに協議し、より良い保健環境作りをするための活動です。

その中で、小学校から出た学校医への質問に、回答をいただいたので紹介します。

①僕はハンドボールをやっています。ハンドボールは背が高い方が有利なので背を伸ばしたいです。背を伸ばすにはどうしたら良いですか？（児童より）

回答➡「睡眠・食事・運動」の3つの習慣を整えることで持っている成長力を引き出すことができます。日常の中で取り入れられるポイントを紹介します。

1. 睡眠：9～11時間たっぷり取る。就寝時間は21時前後に布団に入れると理想的です。寝る30分前～1時間前はテレビやタブレットの画面を消し、脳を休ませましょう。
2. 食事：骨と筋肉の材料を毎日摂る。たんぱく質として、肉・魚・大豆製品、またカルシウム+ビタミンDとして、牛乳・小魚に加え、吸収を助ける魚類やきのこ類と一緒に摂りましょう。またおやつでも工夫ができます。小学生はお腹の容量が小さいため、3回の食事だけでは栄養が不足しがちです。おやつを4回目の食事として捉え、おにぎり・チーズ・バナナ・ヨーグルトなどの食品がおすすめです。
3. 運動：骨は「適度な衝撃」を受けることで成長が促されます。おすすめの動きは、縄跳び・おにごっこ・ジャンプ遊び・ダンス等日常の中で跳ねたり走ったりする動きです。

②歯並びが気になっています。歯の矯正の時期ですが、歯が生え変わってからの方が良いのでしょうか？早くから始めると、歯並びが戻らないか心配です。

回答➡矯正では、終了後も保定装置というもので動かないように固定をします。固定をする期間を守っていれば、歯並びが戻る心配はありません。

矯正を始める時期は、歯並びが気になってきた時で大丈夫です。病院を受診し、先生と適切な時期について相談することがおすすめです。

③朝、なかなか起きられずに支度にも時間がかかっています。22時には就寝しているのですが、朝の目覚めを良くする方法はありますか？

回答➡すっきり目覚めるには朝の光の活用と前夜の過ごし方を見直すことがおすすめです。

朝の行動として、起きたらすぐ太陽の光を浴びる・コップ1杯のお水を飲む・しっかり噛んで朝食を食べる等をする、脳と体のスイッチを入れることができます。

前夜の行動として、寝る1時間前には画面をオフする・お風呂は寝る90分前までに済ませる・睡眠時間は9～10時間確保する等をする、睡眠の質が高められます。

④メガネからコンタクトに替えようかと迷っています。小学生が日常的にコンタクトを使用する上で注意すべきことはありますか？

回答➡注意すべき点として、まずは短い時間から使用してみて、眼の渇きや異物感を何時間程度で感じるかを確認しながら徐々に装着時間を長めにしていくことがおすすめです。

コンタクトレンズ装着前後の手洗いは充分に行い、定期検診は3か月に一度は受けましょう。

