



高嶺小学校保健室  
令和8年2月6日

2月は朝晩の温度差に注意して過ごしましょう。熱、インフルエンザでのお休みの人が増えています。予防のために寒くても石けんを使って手洗い、うがいをしましょう。せきが出るときや人が多い場所に行くときはマスクをしましょう。

## ただ正しい姿勢をするとよいことがあります

しゅうちゅうりょく  
集中力があがる

きぶん  
気分がよくなる

たいしゃ  
代謝があがる



すわ座っているときも、た立つときもせすじの背筋を伸ばしましょう。いしき意識をしてみてください。

## かふんしょう きせつ 花粉症の季節です

ぼうし・マスク・メガネで防ぐ

ツルツルした素材の服を着る

いえに入る前に花粉を落とす



かお顔を洗ったり、かふんじょうほう花粉情報をチェックしたりすることもよいですね。てあら手洗い・うがいをするのは、

かぜやインフルエンザなどのかんせんしょう感染症の予防にもなります。

# やさしい気持ち



げん き  
元気よく  
あいさつをしている



かんしゃ きもち  
感謝の気持ちを  
伝えている



すなお  
素直に  
謝ることができる



ことば  
言葉づかいに  
気をつけている



こま ひと  
困っている人に  
親切にできる



とも  
友だちのいいところを  
見つけられる

## <保護者の方へ>

### 食物アレルギー・その他のアレルギー・疾病の対応について

八王子市では、以下に当てはまる場合に「管理指導表」の提出が必要となります。

- (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つたことがある、又はそれに準じる症状のある児童・生徒
- (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つたことがある、又はそれに準じる症状のある児童・生徒
- (3)「食物アレルギー」の疾患があり、学校での対応を希望する児童・生徒

来年度の、学校での給食対応の検討が始まります。今年度、既に給食での配慮を希望されているご家庭には、栄養士より新しい「学校生活管理指導表」と「面談調書兼個別取り組みプラン」を配布いたしました。「学校生活管理指導表」は、かかりつけ医または受診勧奨先医療機関にて記入していただき、「面談調書兼個別取り組みプラン」は、保護者の方が太枠のみ記入して、学校へ提出をお願いいたします。以上2点をもとに、来年度の対応について、今年度中に面談を実施いたします。詳細は該当家庭へ個別でお知らせいたします。

なお、来年度より新規にアレルギーによる給食対応を希望される方は、提出していただく書類などがありますので早めにお申し出ください。

また、食物アレルギー以外にも、喘息等の疾病で配慮が必要な場合にも早めにご相談ください。