

ほけんだより 3月

令和8年3月3日
一宮市立大和西小学校

3月の保健目標 自分の生活をふりかえろう

けんこうマスターチェック! 1年間をふり返ろう!

みなさんは、この1年をどのように過ごしてきましたか?健康に気をつけて過ごせたかふり返って、できたものに☑をしてみましょう。

- おそくまで起きていないで
早ねができた
- 毎日うちをした
- 病気になるなかった
- ハンカチを毎日持っていた

- 朝は、決めた時間に起きた
- 食事は好き嫌いなく食べた
- 食後に歯みがきをした
- 手は石けんであらった
- メディア時間に気をつけた
(目安は、1日2時間以内)

- 朝ごはんを食べた
- 毎日体を動かした
- けがをしなかった
- お風呂に毎日入った
- 家の手伝いをした

チェックが10個以上



チェックが5~9個



チェックが0~4個



※健康に気をつけて、元気よく過ごし、1年をしめくくりましょう!

3月3日は

みみひ
耳の日!

みみこうどう
耳がいやがる行動をチェック!

おと
大きな音や
おと
耳のそばで大声



はな
鼻を強くかむ



おと
ヘッドホンで大音量



みみ
耳に負担をかけ
ないようにしま
しょう。

保護者のみなさまへ

◆治癒報告書について

2026年4月より、出席停止後の登校については、「治癒報告書」の提出は不要です。医師から「感染のおそれがない」との診断を受け、かつ各感染症の「出席停止期間の基準」を満たしていることをご家庭で確認のうえ、登校させてください。登校を再開する際は、電話またはtetoruにて、「〇月〇日～〇月〇日まで欠席。〇日に医師より登校許可」の旨をお知らせください。

《該当する主な病名と出席停止の基準》

病名	出席停止期間の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナ	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
水痘(みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮化 ^{かひ} するまで(かさぶたになるまで)
麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他	病状により医師において感染のおそれがないと認めるまで

※他にも医師の指示が出た場合は対象となる病気もあります。

◆学校給食における「くるみ」の取り扱いについて

現在、木の実類アレルギーの有症者数が増加していることから、とりわけ、特定原材料として定められ表示を義務付けられている「くるみ」に関して、一宮市では2026年4月からは学校給食では使用されないことになりました。(献立に使用されない食品：くるみ・そば・落花生)