令和８年１１月１６日

第１学年保護者様

鷹南学園三鷹市立第五中学校
校長　櫻井　勉

令和８年度自然教室 保健関係のお願い

日頃より本校の学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。
さて、自然教室実施にあたり、お子様の健康状態を把握し、健康管理に役立てるため、下記事項につきましてご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。

記

１．食物アレルギー調査・健康調査票について

参加希望者は、別紙「令和８年度 自然教室における食物アレルギー調査・健康調査について」に必要事項をご記入の上、学級担任までご提出ください。提出後に調査票の内容変更がありましたらご連絡ください。

提出期限⇒１１月２４日（火）まで　※参加希望者全員提出

２．サンメドウズ清里スキー場での昼食について

スキー場での昼食については、アレルギー対応がありません。そのため、昼食については必要に応じてレトルトパック等の食材等をご家庭で準備していただくことになります。なお、スキー場では電子レンジ、湯せんはできます。

３．健康チェックカードについて

１月２９日（金）から２月４日（木）までの７日間、体温その他健康に関する記録をつけます。カードと体温計は自然教室にも持参します。ご家庭でもカードを確認し体調が悪い場合には、早めに医療機関へご受診ください。

４．健康保険の資格情報の提出について

現地で万一のけがや病気などの際に医療機関を受診できるよう、健康保険の資格を確認できる書類の提出をお願いしています。※後日提出用の封筒を配布します。
①②のいずれかを提出してください。
① マイナポータルからダウンロードした「健康保険情報の証明書（健康保険資格情報）」を印刷したもの
②資格確認書の写し
証明書のダウンロード方法等は裏面をご確認ください。

※マイナ保険証はマイナンバーカードの原本、そのコピーの提出は出来ません。必ずポータルサイトから資格情報をダウンロードした証明書等をコピーして提出してください。

５．その他

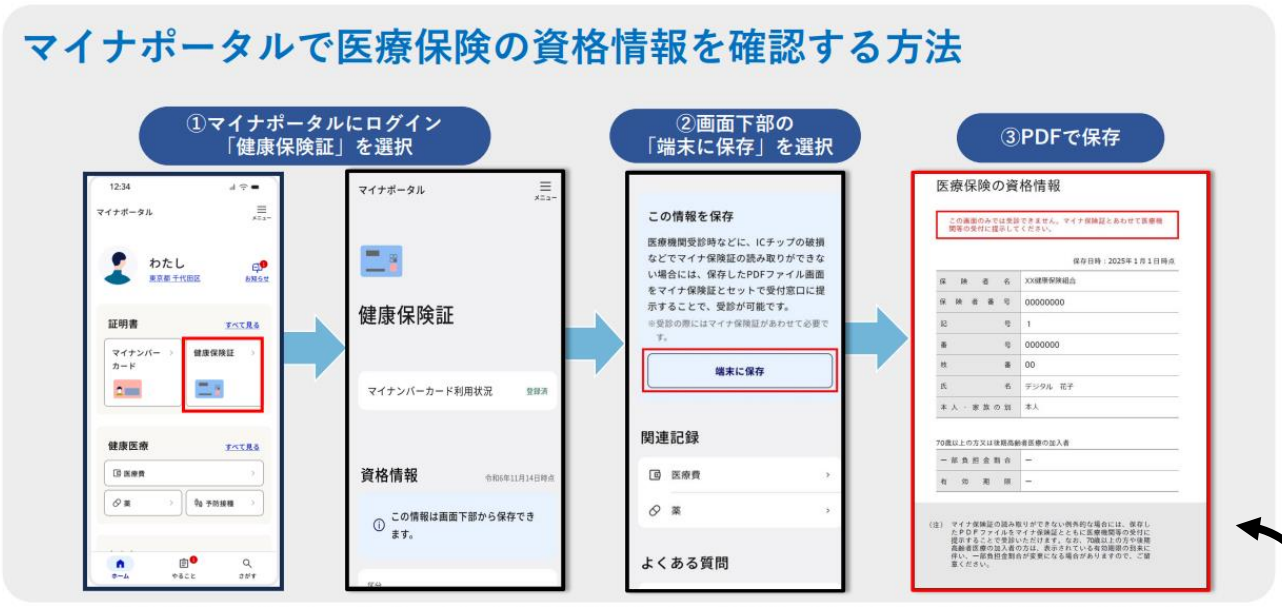
・宿舎から医療機関が遠いため、発熱や頭痛などの緊急時に備えて、各自解熱鎮痛剤をご持参ください。
・参加にあたり、健康相談を希望される方は保健室までご相談ください。

【問い合わせ先】
鷹南学園三鷹市立第五中学校
養護教諭　長瀧　栞奈
０４２２－４５－３２０１

健康保険の資格情報の提出について

健康保険証の廃止に伴い、①②のいずれかを提出してください。

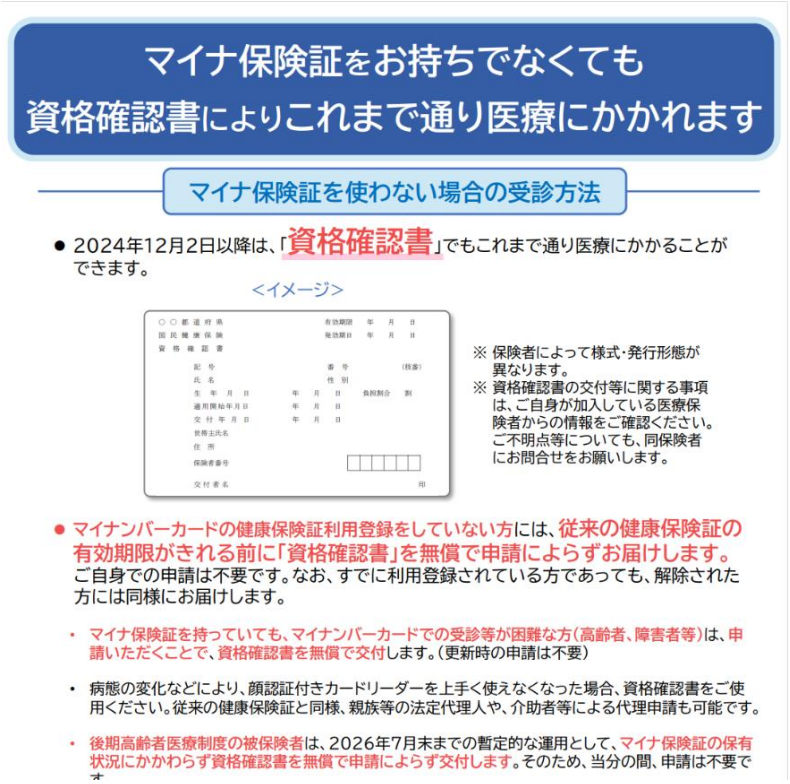
① マイナポータルからダウンロードした「健康保険情報の証明書（健康保険資格情報）」を印刷したもの



（参考）保護者のマイナポータルアプリで 子のマイナンバーカードと電子証明書のパスワードを入力しログインすることで、子の被保険者資格情報のPDFファイルを
あらかじめダウンロードまたは印刷することが可能

このページを印刷して提出してください。

② 資格確認書の写し



【参考】
デジタル庁
「保育所等への通園時や学校行事等における児童・生徒等の保険資格の確認について」

www.digital.go.jp