



ご入学・ご進級おめでとうございます🎉 日頃は学校での様々な保健活動にご協力いただきありがとうございます。昨年度に引き続き今年度もよろしく申し上げます。 養護教諭 平松沙季

1 保健室はこんなところですよ

- ①軽いけがの手当てをします。
- ②体の具合が悪いとき、一時的に休養したり、お迎えに来ていただくまでのあいだ静かに待っていたりします。(湿布・内服薬はありません)
- ③定期健康診断を行い、児童の健康管理をします。
- ④心や体の悩みの相談にのったり、情報提供をしたりします。



2 登校前の健康観察・検温・伸びるの記入・確認をお願いします

1日の学校生活を楽しく安全に過ごすためには、健康であることが基本条件です。登校前には必ずお子様の健康状態の観察・体温測定・生活チェックカードの記入、確認をお願いします。寝起きが悪い、朝食が進まない、ぐずぐずしているなど、具合が悪いときは注意信号です。体調が悪いときは、無理をせずに欠席するか、あるいは連絡帳、電話等で様子を知らせてください。

- ・顔色はよいか
- ・のどは痛くないか
- ・頭痛や腹痛を訴えていないか
- ・発熱はないか
- ・便の様子はどうか(下痢や便秘等) など

※5月8日(予定)までは、昨年同様の新型コロナウイルス対策を続けていきます。5月8日以降も生活習慣の指導(睡眠・メディア・運動)の一環として伸びるカードは継続をしていきます。

3 学校における感染症・出席停止について

学校保健安全法に定められている学校感染症にかかった場合は、感染予防のため『出席停止』の措置をとります。新型コロナウイルス感染症も対象となります。

出席停止となる感染症の例

インフルエンザ、百日咳、風疹、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、結核、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやりめ)、急性出血性結膜炎、コレラ、細菌性赤痢、ジフテリア、パラチフス、髄膜炎菌性髄膜炎、感染性胃腸炎、その他医師が感染の恐れがあると判断したもの

出席停止期間は、罹患した感染症によって異なります。感染症の疑いがある場合、医師から感染症の診断を受けましたら、必ず学校に連絡をお願いします。

インフルエンザに罹患した場合、病院で「インフルエンザ経過報告書」をもらい、保護者の方で記入をし、提出してください。岡崎市以外の病院や、報告用紙がもらえなかった場合、学校からお渡します。

4 定期健康診断について

学校では毎年健康診断を次の内容で行い、児童の健康管理をしています。



- ・身体測定(身長・体重)
- ・視力測定
- ・聴力検査
- ・内科検診
- ・歯科検診
- ・眼科検診
- ・耳鼻科検診
- ・尿検査(蛋白、糖、潜血)
- ・心臓検診(心電図、心音図)
- ・色覚検査(健康調査で「色を見分けにくいところがある」に✓があった場合実施します)

◎治療の勧め・再検査の手紙をもらった人は、必ず受診してください。受診後学校へ用紙の提出をお願いします。(歯科検診以外は、異常者のみ結果・受診勧告を配付しています)

5 保健関係書類について

お子様の健康状態の把握のため、入学式に保健関係書類を封筒に入れてお渡しします。毎年大変短い期間での提出ありがとうございます。**4月10日(月)**までにご記入いただき提出をお願いします。(用紙の中には6年間使い続けるものもあります。学校で大切に保管させていただきます)

6 日本スポーツ振興センターによる災害給付制度について

お子様が、学校管理下(授業中、休み時間、登下校中など)において発生した負傷に対し医療機関で治療を受けた場合に、医療費の一部の給付を受けることができる制度です。岡崎市では全員が加入することになっています。

◎掛け金は一部を市で負担します。保護者負担は460円です。

◎給付の対象は、治療費の総額が5,000円以上の場合となります。(保険を使用して窓口での自己負担が1,500円以上です。)

◎スポーツクラブ等での負傷は該当しません。

7 基本的な生活習慣をしっかり身につけましょう

◎成長期にある子供は、睡眠中に多くの成長ホルモンが出ています。

夜は、低学年は9時、高学年でも9時30分までには寝ましょう。

◎バランスのよい朝食をとるようにしましょう。エネルギー不足で集中でき

なかったり、機嫌が悪くなったりする子もいます。ごはんやパン、麺類など主

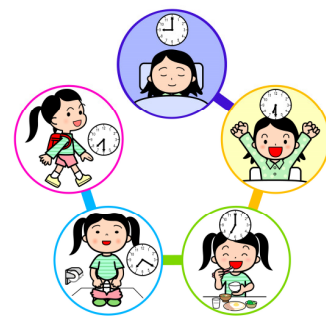
食となる食品は脳のエネルギー源(ブドウ糖)になる炭水化物が多く含まれているので欠かせません。

その他、体の調子を整える食品、成長をするための食品等栄養のバランスを考えてとりましょう。

◎腹痛を訴え保健室へ来室する児童は、朝便が出ていないことが多いです。朝、排便をすっきりさせて登校することにより、一日快適な生活が送れます。

◎毎食後、きちんと歯みがきをしましょう。ご家庭では仕上げ磨きをしてあげてください。本校では毎日給食後に歯みがきタイムを実施しています。お子様の成長に応じた歯ブラシを用意してください。

なお、学校では原則歯磨き粉は使用できません。



8 保護者の方へのおねがいとお知らせ

★手洗い・うがい・消毒の指導を年間を通して実施しています。清潔なハンカチを毎日持たせてください。

★毎月の身体測定を実施・結果をお知らせをしています。確認をして期日までに返却をお願いします。

★今年も「伸びる」、「マッスルタイム」を継続していきます。生活チェックカード裏面に、「マッスルチャレンジ」が載っています。ぜひ、ご家族皆様でチャレンジをしてみてください。

★給食当番で使用するエプロンのゴム等が緩くなってしまった場合はご家庭で直してください。また、学年が上がり体が大きく成長し、エプロンが小さくなってしまった場合は新しいものに交換します。担任または養護教諭にお知らせください。

★年間で約5回スクールカウンセラーが来校しています。子育ての悩みや不安、学習や将来について、発達に関することや、お子様についてお困りのこと心配なことや、家族関係についてなど、どんなことでもご相談をお受けしております。お気軽にご活用、ご相談ください。

保健室では、お子様が健康で楽しい学校生活が送れるようにサポートしていきます。

心身の健康で何か心配なこと等があれば、なんでもお話しください。

