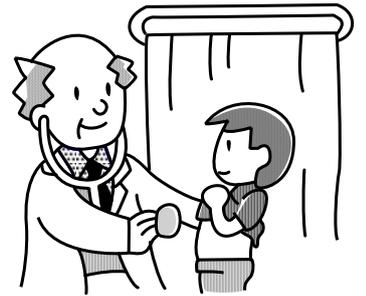


保健室から



1 病気のある人は入学までに治しておきましょう。

2 よい生活習慣を身に付けておきましょう。

(1) 朝食

- ・朝食は、しっかり食べさせましょう。学校での給食は12時30分頃になります。朝食ぬきは自律神経が不安定になり、集中力がなくなります。また、パンやご飯だけでなく、その他の食品も食べさせましょう。

(2) 排便

- ・快食、快眠、快便といわれるように、排便は健康のバロメーターです。朝食後は、便が一番出やすい状態です。登校までに時間的余裕をもってしましょう。

(3) 睡眠

- ・早く寝て、早く起きることが疲れを回復し、働きのよい頭をつくることになります。子どもの場合、起床後すぐに交感神経は活発にならず、血圧、体温は低く、脳も身体も活動する状態になりませんので、起床から登校までに時間のゆとりをもつようにしましょう。(最低1時間)

(4) 歯みがき

- ・永久歯に生え替わる頃は、一番むし歯になりやすいときです。
- ・最近では、子どもの時から歯周疾患になる人が増えています。特に、寝る前は丁寧に歯をみがく習慣を付けましょう。



(5) 手洗い・うがい

- ・ほとんどの病原菌は手から口に入ります。従って、手洗い、うがいは病気予防の第一の関所です。手には、目に見えない細菌が無数に付いています。用便後、食前、遊びの後、帰宅後には、石けんで手を洗いましょう。
- ・うがいは、のどを清潔にするだけでなく、のどの粘膜に適度の湿り気を与え、冷水の刺激により粘膜を強くします。

(6) 洗顔

- ・目やになどが付いていない、すっきりした顔で登校させましょう。

(7) つめを短く

- ・ つめを長くしておくとし、つめの中に「あか」がたまり細菌の住みかとなるばかりか、他人を傷付けたり、自分自身が痛い思いをしたりすることになります。子どものつめは1週間に2～3ミリ伸びます。
- ・ 足のつめも短くしておきましょう。

(8) ハンカチ

- ・ 毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。

(9) 入浴

- ・ 運動量の多い子どもは、身体が汚れやすいものです。毎日入浴して清潔にしましょう。また、親子で入浴するとスキンシップになってよいでしょう。

3 家庭での朝の健康観察をお願いします。

朝、家で子どもの様子がおかしいな！と思われたら無理をさせないことです。

例えば、

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ いつもの元気がない・ いつもの食欲がない・ 顔色がすぐれない・ 熱が37.5度以上ある |
|--|



などのときには、1日休ませて様子を見てみてください。

学校では毎朝カードで家庭での検温結果を確認します。家庭で検温できていない児童は、教室に入る前に学校で検温します。毎朝の体温測定をよろしくをお願いします。

遅刻・欠席するときは、学校にご連絡ください。兄弟姉妹又は近所の子に、連絡帳に遅刻・欠席等の理由を書いて渡してください。

(連絡帳での連絡が無理なときは電話でも構いませんが、午前7時半以降にお願いします。)

また、通学班の人にも必ず連絡をお願いします。

4 感染症の予防

学校は、多くの子どもたちの集団生活の場であり、感染症の感染源となりやすく、そのため学校保健安全法で、次のような学校感染症が発生したときは、学校長が学校へ来ることを停止することになっています。これが、『出席停止』の扱いであり、欠席にはなりません。

学校感染症と出席停止の期間

◎第1種学校感染症

エボラ出血熱，クリミアコンゴ出血熱，痘そう，ペスト，マールブルグ病，ラッサ熱，急性灰白髄炎，ジフテリア，重症急性呼吸器症候群（SARSコロナウイルスによるものに限る）……治癒するまで
鳥インフルエンザ（H5N1に限る）

◎第2種学校感染症

- ・インフルエンザ …… 発症後5日，解熱した後2日を経過するまで
- ・百日咳 …… 特有の咳が消失するまで，または5日間の抗菌剤による治療終了まで
- ・麻疹（はしか） …… 解熱した後3日を経過するまで
- ・流行性耳下腺炎 …… 感染後5日を経過し，かつ耳下腺の腫れが消失（おたふくかぜ）するまで
- ・風疹（はしか） …… 発疹が消失するまで
- ・水痘（水ぼうそう） …… 全ての発疹がかさぶたになるまで
- ・咽頭結膜熱（プール熱） …… 主要症状が消退した後2日を経過するまで
- ・結核，髄膜炎菌性髄膜炎 …… 病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで

◎第3種学校感染症

コレラ，細菌性赤痢，腸チフス，パラチフス ……病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで
腸管出血性大腸菌感染症，流行性結膜炎（プール病）
急性出血性結膜炎，その他の感染症（溶連菌感染症等）

【出席停止（学校感染症）にならない疾患】

伝染性紅斑（りんご病），手足口病，ヘルパンギーナ，マイコプラズマ感染症，アタマジラミ，水いぼ（伝染性軟属腫），とびひ（伝染性膿痂疹），感染性胃腸炎（ノロウイルス，ロタウイルス等），EBウイルス 等

※ただし，主治医の助言や学校長判断による。

※上記のような感染症にかかった疑いのある場合は、早急に医師の診察を受けるとともに、担任に連絡してください。

※出席停止の期間は、だいたい上記のような基準が定められていますが、病状は個人差もありますので、合併症が起こらないように十分休養して医師の許可が出てから登校してください。そのとき、登校許可報告書を提出してください。（登校許可報告書の用紙は学校にあります。）

※新型コロナウイルス感染症にかかわる出欠の扱いについて

新型コロナウイルス感染拡大防止において、発熱、頭痛、強いだるさ・息苦しさ等の風邪症状がある場合は、出席停止扱いとなります。また、感染症予防又は、感染症が不安で休む場合についても、出席停止となります。

5 学校医，学校歯科医，学校薬剤師等

学 校 医・・・上田先生	学校歯科医・・・迎先生
学校薬剤師・・・土屋先生	耳 鼻 科・・・服部先生
眼 科・・・藤川先生	

6 日本スポーツ振興センターについて

「学校の管理下」の事由によるけが、給食等による食中毒、その他（熱中症、ガス中毒など）の災害について、医療費や見舞金が給付されます。

「学校の管理下」とは、①授業中②学校の教育計画に基づく課外指導中③休憩時間です。通学中は学校の管理下ではありませんが、同様に医療費や見舞金が給付されます。

(1)給付医療費

けがや病気の治療にかかった総医療費の4割が給付されます。

(2)日本スポーツ振興センターへの加入

加入については、入学時に同意書を提出していただき、掛け金は市と保護者で加入 負担します。

(3)利用の仕方

①受診時に窓口で健康保険証だけを提示し、医療費（総医療費の3割）をいったん現金で支払います。

②学校に伝え、申請用紙を受け取り、病院や薬局で証明をもらい、用紙を学校へ提出してください。

③給付認定をされると、後日、学校を通じて保護者あてに災害給付金（支払った医療費と1割相当の見舞金）が支払われます。

④給付認定されなかった場合は、小児医療費給付制度償還払いの手続きを、市役所子ども課の窓口で行い、支払った医療費を請求します。

※認定されない例：治療費の窓口負担が1,500円未満である場合など。

★学校から病院へ行った場合，家庭から病院へ行った場合も同じです。

もし、「小児医療費受給資格者証（窓口負担が0円になる制度）」を利用されていて、基準以上であれば、給付金の申請ができますので、学校へご連絡ください。

分からないことがありましたら、その都度、担任か養護教諭におたずねください。

7 学校での救急処置

学校の管理外（家庭や休日，放課後）のけがの手当は，学校ではできないことになっています。また，学校管理下のけがにおいても，翌日以降の手当（包帯や絆創膏の交換など）も同様に学校ではできないことになっています。