

健康面について

入学前の健康管理

1 規則正しい生活習慣

①早寝・早起き

十分な睡眠時間を確保することで、1日の疲れをとり、成長を促します。

お子様に必要な睡眠時間は、9～10時間です。学校に到着する時刻から逆算し、何時に起きたらいいのか、そのためには何時に寝たらいいのか考え、早寝・早起きを励行させてください。



②朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べることで、脳に必要なエネルギーが十分行き渡り、午前中を集中して過ごすことができます。

主食、おかず、汁物など、バランスのとれた朝ごはんを食べさせて、学校へ送り出してください。



③排便

朝に排便する習慣が付くと、体調が整いやすくなります。朝、または夕食後に、ゆっくりとトイレに入る時間を設けられるようご配慮ください。



④運動

運動することで、骨が丈夫になり、筋肉も発達し、順調な体の発育を促してくれます。様々な運動や遊びに接する機会を作ってあげてください。

早寝早起きや朝ごはん、排便、運動などの生活習慣を、急に変えることは難しいものです。しかも、毎日同じ生活習慣を続けるようにしないと、かえって成長の妨げになることもあります。今のうちから、続けられることは継続し、改善するところは少しずつ直していくなど、入学後を見据えた生活習慣づくりを行ってください。

2 病気の治療

就学時健康診断などの結果、治療が必要な病気が見つかった場合には、入学前に治療を済ませておいてください。

また、気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



3 予防接種

予防接種は、事前にワクチンを体内に入れることで免疫力を付けるために行われます。定期予防接種は、それぞれに接種時期があります。確実に接種を済ませておいてください。

なお、定期接種時期を逃した場合や、インフルエンザや水痘など任意による予防接種は、自己負担による接種となります。希望される場合は、各自かかりつけの医師へご相談ください。



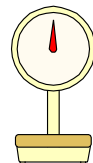
入学後の健康管理

1 健康診断

4月から6月を中心に、お子様の成長や病気の有無などを調べます。

この健康診断は、学校生活を妨げるような病気がないかを調べる大切な検診です。正確な検診が受けられるようご配慮ください。

なお、学校の健康診断は、異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニング検査となります。受診中の場合でも、治療をお勧めたり、健康診断の結果「異常なし」と診断されたりすることもあります。ご了承ください。



2 出席停止

学校では、集団生活を送る場であることから、伝染病について『学校での感染を防ぐ』ことを目的に、病気や症状などから学校長が判断し、必要と認められた場合に出席停止の措置をとります。

医師から学校伝染病と診断された場合は、速やかに学校へご報告ください。



3 朝の健康観察

毎日の学校生活の中で、どうしても体調を崩してしまうことがあります。

お子様の様子を一番詳しく把握しているのは保護者の皆様です。朝のお忙しい時間ではありますが、登校前には、健康観察を忘れずに行うようお願いします。



●具体的な朝の健康観察として・・・

- ・ 顔色
- ・ 朝食の食べ具合
- ・ 発熱の有無
- ・ 頭痛や腹痛を訴えていないか

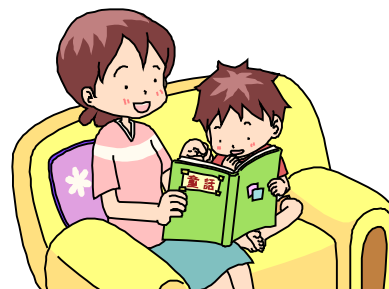
少しでも「いつもと様子が違う？」と感ずることがありましたら、必ず体温を計る、話を聞く、様子を見てから登校させるなど、お子様に応じた手当てをしてから送り出してください。



どのお子様も毎日、楽しく過ごしていても、勉強や友達関係など、必ず緊張を感じながら生活しています。自分でも気付かないうちに疲れをためているお子様も多くいるようです。

時には、おうちの人に心配を掛けたくないあまり、気付いてほしくても、つい「大丈夫だよ。」と言ってしまうこともあります。

ほんの一言やつぶやきの裏にあるお子様の SOS を見逃さないよう、一緒にお風呂に入る、夕食は家族全員で食べる、絵本を読んであげる、休日はみんなで遊ぶなど、様々な場面で家族のコミュニケーションを取るようにしてください。



4 その他

■緊急連絡先について

緊急時の連絡先、保護者の方のその日の所在をお子様に知らせておいてください。

- ①学校でけがをしたとき、発熱したときなど、緊急時に連絡します。
- ②保護者の方の職場、または必ず連絡のとれる方の電話番号を記入してください。
- ③連絡先が変わった場合は、連絡帳などを通して、すぐに学級担任までお知らせください。

■学校内での急な病気やけがの手当てについて

- ①学校では、医療行為は認められていません。応急処置用の薬以外は、原則として使用できません。また、内服薬はありません。
- ②学校でのけがの手当ては、あくまでも応急処置です。その後の管理は、ご家庭でお願いします。
- ③保健室での休養は、1時間程度あるいは保護者の方がお迎えに来るまでとします。
- ④医療機関受診が必要と判断されるけがをした場合は、原則として保護者の方の付き添いをお願いします。連絡がとれない場合は、学校で判断し、最寄りの医療機関へ搬送します。この場合、当日、病院へ保険証の提示と支払いをお願いします。
- ⑤登下校を含む学校生活の中で起きたけがについては、「日本スポーツ振興センター」からの災害共済給付を受けることができます。毎年4月に加入をお願いしています。



■着替えの貸し出しについて

新しい着替え用の下着を用意し、必要に応じて貸し出しています。使用した際には、後日、新品でお返しください。

■「保健関係調査票」、「心とからだの健康調査票」について

これらの調査票では、お子様の健康状況や生活状況についてお伺いします。内容は秘密厳守ですので、なるべく詳しくご記入ください。

日常の学習活動や、特に体育の指導をする際、配慮してまいります。



★既往症について

心臓病、川崎病、腎臓病、喘息、てんかん、股関節脱臼などの病気をお持ちの場合は、入学前に主治医と相談し、学校生活におけるの注意事項等を確認してください。

★体質（アレルギー等）について

- ①体質により、食べることでできない食べ物がある場合には、すべて記入してください。
- ②その他、医師によりアレルギーと診断されているものがあれば記入してください。

***安全で事故のない学校生活を送っていく上で、ご家庭と学校の密接な連携が大切です。ご理解とご協力をお願いします。**