

保健室から

日ごと成長している子どもにとって、健康がまず何よりも大切なことです。

また、これからの長い生涯を健やかに過ごすためにも、子どもにとって、この時期の過ごし方は重要なものになります。

生活リズムを整え、健康なからだづくりへの心配りをお願いします。

1 保健室について

保健室は健康診断・健康相談・救急処置・保健指導を行う場所です。

保健室で行えるケガの手当てについては、あくまでも応急処置ですので、継続的な処置はできません。診断や治療は病院でお願いいたします。

けがをして病院に行く場合、緊急時は救急車を要請します。

緊急ではないが病院受診が必要な場合は、保護者の方に連絡します。

また、具合が悪くて休養する場合にも、1時間を原則としています。お子さんの状態によっては、おむかえにきていただく場合もありますので、いつでも連絡がとれるよう、連絡先を明確にしておいてください。



★勤務先・携帯電話などの連絡先が変わった場合は、学校に連絡ください。

こんな場合には連絡します。

★ケガをして病院受診が必要な時

★発熱などで体調の悪い時

★保健室で休養しても回復が見込めない時

★伝染性疾患の疑いがある時

・・・など

2 災害共済給付制度について



独立行政法人日本スポーツ振興センターからの給付

児童の学校管理下（学校生活・登下校）で発生した災害で、「療養に要した費用」が5000円以上の場合、給付の対象となります。

*療養に要する費用とは、初診から治癒までの医療費総額（医療保健の10割分）

通常、医療保険の自己負担額は医療費総額の3割（自己負担額1500円以上）

仙台市子ども医療費助成制度があり、療養に要した費用は医療機関に確認が必要。

*学校管理下とは、学校へ登校するために、家を一步出てから、家に戻るまでです。ただし、登下校は「通常の経路・および方法」です。寄り道は、適応になりません。

3 欠席について

病気、その他で欠席する場合は、連絡帳でその旨をお知らせください。
お休みが連続する場合は、その都度連絡してください。

このようなことを連絡ください

- ・いつから
- ・症状
- ・発熱
- ・病院を受診したか
- ・受診した医療機関
- ・検査結果
- ・診断結果（インフルエンザ 型）
- ・・・など

4 学校伝染病について

医師から『学校伝染病』との診断を受けた場合、お子さんの安静と他の児童への感染予防のため、学校長より出席停止の通知が出されます。医師より診断を受けましたら、すぐに学校に連絡をください。下記の手続きをお願いいたします。



なお、出席停止期間は欠席扱いにはなりません。

学 校 伝 染 病

- ・インフルエンザ
- ・麻疹（はしか）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・風疹（三日はしか）
- ・水痘（水ぼうそう）
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・百日咳
- ・結核
- ・流行性角結膜炎
- ・・・など

*伝染性紅斑（りんご病） ・手足口病 ・溶連菌感染症 ・感染性胃腸炎（ノロウイルスなど） ・嘔吐下痢症 ・マイコプラズマ肺炎などや、医師が「他の児童にうつすおそれがあり学校を休むよう」に指示した場合は、学校長判断で出席停止として扱いますので、すぐに連絡をお願いします。

****出席停止の手続きについて****

- ①医師の診断を受けたら、すぐに学校にご連絡ください。
*保護者から連絡のあった日から出席停止として扱います。
- ②学校長より出席停止通知が出されます。
- ③復校は、『登校してよい』という医師の許可を得てからとなります。
- ④学校から渡された『登校願』に必要事項を記入し、登校の際学校に提出ください。

5 ご家庭での健康管理について

早寝・早起き

夜寝るのが遅くて、朝なかなか起きられない子どもが増えています。睡眠は、からだの疲れをとるだけでなく、脳の隅々まで酸素を送り、脳の疲れをとったり、成長を促す働きがあります。成長ホルモンは、夜9時頃に寝ると最もよく分泌されるといいます。ぜひ早寝の習慣をつけてください。



排便の習慣化を



朝、食事をすると『胃・腸反射』といって大便をしたくなる生理反ります。この機会を逃したり、朝食を抜かしたりすると便秘になり腹痛の原因になります。登校前には、「ハンカチ！」「ちり紙！」の声掛けを！



朝の健康観察

・元気がない・顔色が悪い・布団から出たがらない・食欲がないこんな時は、熱を測ってみてください朝から37℃以上ある時は、無理をせず休ませてください。



朝食はしっかりと

子どもの朝食抜きは、腹痛や嘔吐の原因にもなります。朝食をとることによって、脳の働きも活発になります、ごはんのみそ汁納豆だけでも十分ですので、しっかりと食べさせてください。



6 就学時健康診断の結果から

治療はお済みでしょうか？

★未処置歯

★視力0.6以下・・・など

【むし歯について】

乳歯は、永久歯のガイド役です。乳歯がひどいむし歯になっても「まだ乳歯だから」「どうせ生えかわるから」とそのままにしておくと、永久歯が正しい位置に生えず、歯並びが乱れてしまいます。乳歯だからと軽視せず、定期健診を受けることをお勧めします。

また、『6歳臼歯』といわれる第一大臼歯（真ん中から6番目の歯）は、乳歯と間違われやすいのですが、これは6歳頃に生える永久歯です。この歯は、残念なことに、生えるとすぐにむし歯になってしまうことが多いので、ぜひ気をつけていただきたい歯です。

まだまだ自分1人では、上手に歯みがきできない時期ですので、みがき方を直してあげたり、お手本をみせてあげたり、口をこまめにみてあげてください。

歯は一生使うものです、正しい歯みがき習慣が、きっと将来役に立つものになります。

【視力について】

6歳頃の子どもは、まだ眼球の成長途中にあるので、遠視の傾向にあります。また、検査になじめずに、上手く測れなかった人もいたかもしれません。

視力低下は、年々増加傾向にあります。この時期からのテレビをみる姿勢や距離、長時間のゲームなどが視力低下の原因になりますので、ご家庭でも注意してください。



7 お願い

★和式トイレに慣れさせてください。

- ・正しい位置にしゃがんで、便器を汚さないように使う。
- ・必要な分だけ、トイレットペーパーを使う。
- ・排泄後は、レバーを下げて水を流す。

★おもらしをした場合

保健室では、着替え用のパンツを用意しています。

*衛生面も考慮し、未使用のものを返していただきますようお願いいたします。

*お漏らしが多いなどご心配なお子さんは、体操着袋の中に下着を入れておいてもよいです。お気軽にご相談ください。

出席停止の場合の様式（担任から渡されます）

平成 年 月 日

保護者様

仙台市立福室小学校
校長

出席停止について

学校保健法12条に基づき、一般児童への感染を防ぐために、下記によりお子さまへの出席を停止いたします。

つきましては、趣旨をご理解のうえ、お子さんの健康に一層ご留意されますようお願い申し上げます。

記

1, 第 学年 組 氏名

2, 出席停止理由 のため

3, 出席停止期間 平成 年 月 日から

*出席できる時期は、医師が感染及び余病の併発のおそれがないと認めたときになります。また、この期間中は、欠席の取り扱いにはいたしません。