保健室から

1　保健室の役割

子供たちの健康づくりを効果的に推進するために，支援しています。

（1）健康診断

新学期に入ると，発育測定や健康診断が始まります。事前調査として，「保健関係調査票」等を提出していただきますので，御協力をお願いいたします。

（2）健康相談

お子さんが安全に，安心して学校生活をおくることができるように，「心や体の発育や発達」「食物アレルギー対応」「その他の病気」「体質」など，学校で配慮すべきこと等がありましたら，いつでも御相談ください。

（3）救急処置

学校における救急処置は，あくまでも医療機関に行くまでの処置・行く必要がないと判断された場合の応急処置です。学校管理下の急な発熱や体調不良時，けがをした時など，必要な応急処置を行い，緊急性が高い場合は，すぐに保護者の方に連絡，または，児童の生命尊重を優先し，救急車を要請する場合もあります。

☆緊急時の連絡先が変更になった場合は，必ず学級担任までお知らせください。
☆お勤め先や，携帯電話の番号が変わった場合も，随時お知らせください。

（4）保健指導

子供たちの実態に合わせて，集団での指導や個別的な指導を行っています。

2　基本的な生活習慣について

（1）睡眠

睡眠には，脳の疲れを取るだけでなく，情報を整理して記憶を定着させる役割もあります。睡眠不足が続くと，日中の集中力や活動レベルが落ちてきます。人によって必要な睡眠時間は違いますが，休前日も含めて夜９時前の就寝を心掛けましょう。

（2）栄養

朝食は，脳にエネルギーを送り，勉強の効果を上げたり，胃腸を刺激して便を出しやすくしたりします。朝食をおいしく食べるためにも，規則正しい生活はとても大切です。

（3）運動

最近の運動に関する子供たちの問題は，「運動不足」と「偏った運動のやりすぎによるスポーツ障害」といわれています。普段の生活や遊びの中で，体を動かすことを取り入れましょう。

（4）登校前の排便習慣

１日の中で，一番排便しやすいタイミングは，朝ごはんの後です。ぜひ，登校前にすっきり排便をすませる習慣を身に付けましょう。

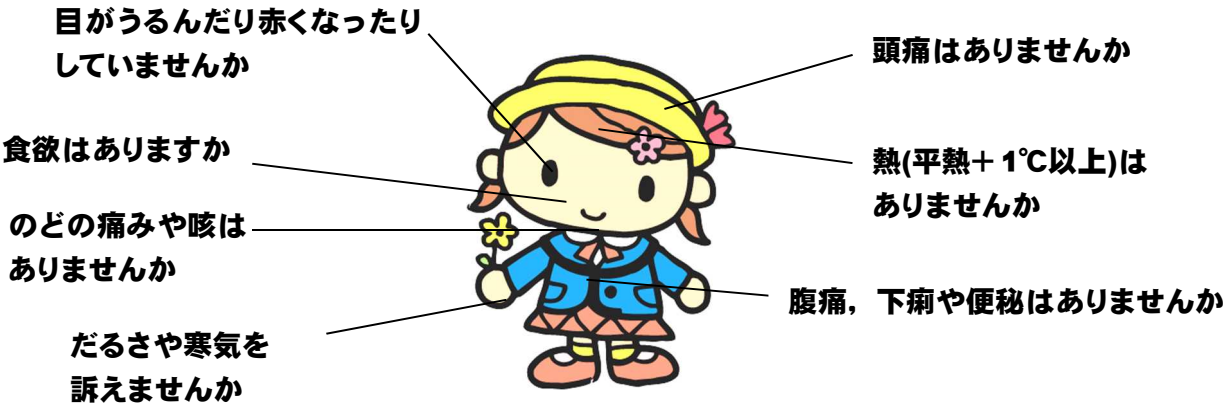
学校のトイレは，和式と洋式があります。和式も入学前に慣れておくと安心です。また，慣れない学校生活の中で下着を汚してしまうこともあります。その場合は，保健室の新しい下着をお貸ししますので，後日同程度の新品をお返しください。また，心配な場合は，予め体育着袋等に替えの下着を持たせていただくようおすすめします。

（５）テレビやゲーム

テレビの視聴やゲーム，スマートフォン等の電子メディアに接する総合計時間は，１日２時間までが目安と言われています。利用時間については，家族で話し合って，ルールを決めておくとよいでしょう。

3　朝の健康観察

学校では，その日の学校生活に支障を及ぼす病気や異常がないかどうか，毎朝各学級で健康観察を行っています。御家庭でも，登校前に，以下の点に注意して健康観察をしていただき，体調が悪い時には無理な登校を控え，ゆっくり休ませてください。



いつもと様子がちがう時には，検温をお願いします。（現在は，ｺﾛﾅｳｲﾙｽ感染防止対策として毎日）

4　出席停止について

学校保健安全法により，学校で予防すべき感染症が指定されています。これらの病気にかかった場合は，集団への感染を防ぐために「出席停止」となります。必ず医師の診察を受け，登校許可をもらってから登校させてください。その際，学校より所定の用紙をお渡ししますので，保護者が記入の上，学校に提出していただくようお願いいたします（ｺﾛﾅｳｲﾙｽへの感染不安等がある場合は，ご相談ください）。

【主な学校感染症】
インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風疹・水痘（みずぼうそう）・咽頭結膜熱(プール熱)・結核・腸管出血性大腸菌感染症・流行性角結膜炎（はやり目）・急性出血性結膜炎など

5　日本スポーツ振興センターについて

「学校の管理下」で起きた児童の負傷・疾病・障害・死亡の４種類の災害については，医療費等の給付が受けられます。掛金は，児童一人４６０円（予定）で１年間有効です。

※給付が受けられない場合は，次のとおりです。

・総医療点数が５００点未満の場合
・交通事故など，損害賠償を受けた場合

※この他，学校の管理下外（ご家庭や外出先）での傷害事故に対するお見舞い金制度もあります。詳細は，入学後，ＰＴＡ総会でお知らせいたします。