



新1年生の保護者の皆様へ



～楽しい学校生活のために～保健室から

お子様の入学の日まで、あと1か月半ほどとなりました。

さて、小学校生活をはじめのご準備はいかがですか？スムーズなはじまりのためには、入学前の今の時期が最も重要です。病気の治療や基本的な生活リズムの定着など、お子様の様子を振り返ってみてください。

入学前に

1 生活リズム（睡眠、食事、排便）の定着



特に **睡眠** は、基本的な生活習慣の中で、1日の暮らしの軸になります。

- ① **就寝時刻・起床時刻**をきちんと決める。
(21時までには寝て、6時半には起きましょう。)
- ② **時計を見る習慣**をつけさせ、就寝時刻になったら行動を切り替えさせる。
- ③ **9～10時間程度の睡眠時間**を確保する。(大人と同じ睡眠時間になるのは15歳からと言われています。)

2 病気や異常の治療

就学時健康診断の結果で専門医受診が必要だった項目についての受診はお済みでしょうか？歯や眼、耳、鼻などの病気や気になることについては今のうちに受診をしておきましょう。早めに治療しておけば、お子様も安心して学校生活を送ることができます。入学後の定期健康診断までには、受診をお済ませてくださいますようにお願いします。(定期健診は4月末に内科検診から開始予定です)

3 清潔・衛生習慣の定着

(感染症予防のためにも身に付けておきましょう。)

- 手洗い・うがいができる。
- 毎食後に歯みがきができる。
- ハンカチ・ティッシュをいつも身に付けている。
- 1人で着替えることができる。
- 和式トイレを使うことができる。
- つめを整えることができる。(長いつめは衛生面やケガのもとです)

入学してから

○登校前の健康観察

観点

- ①活気はありますか。
- ②昨夜はぐっすり眠っていましたか。
- ③目がはれたり、充血したりしていませんか。
- ④顔色はいつもと同じですか。
- ⑤皮膚にできものやむくみはありませんか。
- ⑥食欲は十分ですか。
- ⑦鼻水が出たりや咳をしていませんか。
- ⑧排便の状態はどうですか。



いつもと違うな、と思われるときは、適切な処置をとってください。

(欠席や遅刻のときは理由も併せて8時15分までに学校に連絡をお願いします。)

☎0966-42-2131

📌学校感染症と出席停止について

集団生活を主とする学校では、学校で予防すべき感染症が、学校保健安全法に定められています。これらの感染症にかかった場合は感染予防のため、校長は「**出席停止**」の措置をとることとなっています。

学校において特に予防すべき感染症の種類

種類	病名
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ
第2種	インフルエンザ(鳥インフルエンザを除く)、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、新型コロナウイルス感染症
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症

※ 第3種の「その他の感染症」には以下のようなものがあげられます。

溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナ、手足口病、伝染性紅斑 等

独立行政法人日本スポーツ振興センター

お子様が、登下校中、授業中、休み時間等の学校管理下において発生した負傷や疾病に対し(医療機関で治療を受けた場合に)、必要な給付を行う制度です。

※ 掛け金は、国、市町村、保護者で負担します。

(令和5年度は、一人あたり450円でした。)

※ 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。(保険証を使用した場合の自己負担が1,500円以上のもの)

保健関係の書類

入学式当日に①緊急連絡カード（赤）②保健調査票（青）③フッ化物洗口希望調査票（黄）のご提出をお願いします。なお、緊急連絡カードには、連絡がつきやすい連絡先から順にご記入ください。よろしくお願いします。

学校医等

健康診断や健康相談でお世話になっています。

令和6年度の学校医等

- ・学校医 ----- 横山 先生（横山医院）
- ・学校歯科医 ----- 中原 先生（中原歯科医院）
- ・学校薬剤師 ----- 師井 先生（山口薬局）



保健室について

（1）応急手当

- ① けがの応急手当 軽度のけがの応急手当のみ行います。病院受診が必要な場合は、保護者に連絡し、受診していただきます。経過観察が必要な場合もご連絡します。
- ② 病気の応急手当 内服薬は副作用の問題、医師の誤診の原因になることもありますので置いておりません。 ベッドでの休養も長時間になることは避けています。（発熱や体調不良が続くような場合は保護者連絡します。）

（2）保健相談

保健室は応急処置の場だけでなく、健康診断や健康教育の場でもあります。気軽に健康面のことを話せる場にしたいと思っておりますので、お子様ともどもご利用いただければ幸いです。

