

# \* 健やかな成長と有意義な学校生活を送るために \*

## I, 入学前のお願い

### (1) 基本的な生活習慣について

健康な体づくりは、子ども達自身が進んで基本的な生活習慣を身につけることから始まります。入学前からよい生活習慣が身につけられるように、保護者のご支援をお願いします。

#### ①『早寝・早起き』の習慣を！

遅くても毎朝6時半頃には起きられるように習慣づけましょう。人間の脳が働き出すのには起きてから2～3時間かかるといわれています。すっきり目覚めた状態で授業に取り組めるようにしましょう。

成長期にある子どもと大人では、必要な睡眠の量が異なります。大人の時間に合わせず、睡眠時間を十分に取しましょう。

\* お子さんに必要な睡眠時間は、約9～10時間といわれています。



#### ②『毎日、朝食を食べる』習慣を！

朝食は、1日の活力のもとになります。朝食を抜くと、イライラや集中力の欠如、忍耐力や運動能力の低下など学校生活に影響します。また、判断力の低下によるケガの原因にもなります。



#### ③『清潔面』の習慣を！

・朝の洗顔と食後の歯みがきをしよう。

・身体を清潔にしよう。(入浴・下着・爪・髪の毛・耳など)

\* 爪は定期的にチェックして、短く切る。前髪は、目に入らない長さに切りましょう。

・手洗い・うがいで病気の予防をしよう。(食前、トイレに入った後、外出後など)

・ハンカチやポケットティッシュは、いつも身につけよう。



#### ④『朝のうちに排便』の習慣を！

体調不良を訴える子の中には、便秘が原因の場合があります。

朝食後、排便の習慣をつけることは、家庭生活で身につけて欲しい習慣のひとつです。

そのためにも、朝はトイレにゆっくり入れるように早起きさせましょう。

\* 自分に合った“排便のタイミング”を逃さないことも大切です。我慢しないよう声かけをしましょう。

### (2) 入学前に、治療をすませましょう。

①就学時健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要とされた場合は、入学前までに済ませましょう。

②慢性の病気や感染症にかかっている場合は早めに治療し、よい健康状態で新しい学校生活に望みましょう。

③学習(特に運動)や給食など、学校生活において制限や配慮が必要な場合は、担任や養護教諭までお知らせください。特に、心臓疾患やアレルギー等がある場合は、面談をお願いすることがあります。

\* その他、お子さんの健康面で気になることがありましたら、保健室までお気軽にご相談ください。

## 2, 入学をしてからのお願い

### (1) 朝の健康観察と心の健康について



#### ①毎朝、登校前の健康観察を！

その日の声の調子、表情、話しぶりや元気さに注意して、食欲はあるか、熱はないか、前の日と比べ違いはないかなど、お子さんの健康状態を観察し登校させてください。

#### ②帰宅後は、お子さんとゆんたくタイムを！

お子さんにとって、新学期は緊張や不安の連続で精神面に疲れがでます。そうすると、頭痛、気分不良、腹痛などの身体症状が現れたり、精神的な疲れや緊張が続くと登校拒否に繋がることもあります。だからこそ、毎日少しでもお子さんとの対話の時間を設けて欲しいと思います。

学校でも、子ども達の緊張や不安が緩和できるよう、ひとり一人と向き合う時間や場所を作っていきたいと思っています。

\* ご家庭と学校で連携し、子ども達の心身の健康づくりのために、力をあわせていきましょう！

### (2) 欠席届と出席停止について

学校では、児童の健康状態の把握、感染症の早期発見や予防、不登校の早期発見、誘惑事故防止等のために、学級において毎朝「健康観察」を行っています。

#### ①病気、その他の欠席で学校を休む場合は、必ず「欠席の連絡」(南城市公式LINEにて)をお願いします。

\* LINE 登録は、入学式に案内があります。LINE 登録ができない場合は、本校ホームページに掲載しています各種様式から『欠席・早退届』をダウンロードしてご活用ください。

#### ②学校感染症にかかっている(医師に「学校感染症」または「感染症の疑いがある」と診断された)場合は、他の児童への感染を防ぐために、学校保健安全法第19条に基づき、出席停止となります(欠席扱いにはなりません)。

\* 感染症名、出席停止期間(医師からの指示)等について学校に連絡をお願いします。

### (3) 学校での応急処置と保健室利用について

\* けがや体の具合が悪くなったときは…

#### 《保健室で行う応急処置の範囲》

◎保健室では、家庭や医療機関へ送るまでの応急処置をします。

原則として、当日学校で起きたケガに対して処置を行います。

学校以外でのケガや継続治療が必要なケガは、ご家庭で対応をお願いします。

◎学校では、飲み薬や湿布等は与えていません。



#### 《ベットでの休養について》

◎ベットでの休養時間は、原則として1時間程度とします。

- ・本人の状態、症状の観察を必要とする場合
- ・休養させることによって症状や苦痛を軽減させたり、回復できると思われる場合
- ・その他、休養が必要と判断した場合



お子さんの心身の健康における対応については、保護者と連携しながら行いますが、次のような場合はお迎えをお願いします。

### 【早退させる場合】

#### ① 体の具合が悪くなった時

- a, 体温が37.5℃以上ある場合
- b, 体温は高くないが、1時間程度休養しても症状が回復せず、学習を続けることが困難と思われる場合
- c, 感染症にかかっていると疑われる場合



#### ② 医療を要するケガをした場合

- a, 緊急時以外は保護者へ連絡し、保護者が一緒にかかりつけの病院へ受診する。
- b, 生命にかかわる緊急を要する場合は、学校職員が付き添い、学校から直接病院へ搬送する。  
(保護者と連絡を取り、学校または病院で保護者へ引継ぐ。)



\* 早退させるときは、担任または養護教諭より連絡をいたします。原則としてお迎えをお願いします。

### 【緊急連絡先について】

- ① 保護者が外出する場合は、朝のうちに、お子さんへ行き先を知らせておいてください。
- ② 携帯電話の番号や職場の変更があった場合は、必ず担任へお知らせください。

### (4) 定期健康診断について

入学後すぐに定期健康診断がスタートします！年に一回の定期健康診断は、子どもたちが学校生活を健康に過ごすための大切な手がかりとなります。諸検査や検診の結果は、その都度お知らせしますので、受診が必要と判断された場合は、早めに受診し、学校へ結果をお知らせ下さい。

#### \* 令和8年度 定期健康診断日程 \*

項 目	月・日	対象学年	項 目	月・日	対象学年
身体測定	4月20日(月)	1年	心電図検査	5月12日(火)	1年
尿検査	4月21日(火)	全学年	歯科健診	5月7日(木)	全学年
	4月22日(水)		聴力検査	5月20日(水)	1・2・3・5年
耳鼻科検診	4月30日(木)	全学年	視力検査	5月22日(金)	全学年
内科健診	5月15日(金)	全学年			



欠席のために健康診断を受けられなかった場合は、直接医療機関に行き健診を受けていただくことになりますので、なるべく上記日程に検査を受けられるようご協力よろしくお願いします。

#### 《保健関係調査票の提出について》

定期健康診断を効果的に実施するため、学校生活におけるお子さんの健康管理のために、下記の保健関係書類が必要ですので、4月9日(木曜日:入学式当日)に受付へ提出してください。

- ① 保健調査票
- ② 心臓検診調査票
- ③ 耳鼻咽喉科検診(問診・結果票)
- ④ 結核健診問診票

※記入もれ等がないよう確認の上、提出をお願いします。