

健康で有意義な学校生活を送るために

I. 入学前のお願い

1. 基本的な生活習慣を身につけさせておきましょう。

健康な体づくりは、子ども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。入学前から良い生活習慣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！

人間の脳が働き出すためには、朝起きてから2～3時間かかるといわれています。脳をすっきり目覚めさせ授業に取り組めるように、遅くとも毎朝6時半頃には起きられるように習慣づけましょう。

成長期である子供と大人では、必要な睡眠の量が異なります。大人の睡眠時間に合わせず、十分な睡眠時間を確保しましょう。

＊低学年の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)朝食は必ず食べる習慣を！

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、判断力の低下によるケガの発生など学校生活に影響します。また、起床後の水分補給も習慣づけましょう。



(3)清潔面の習慣を！

- ・朝の洗顔と食後のていねいな歯みがきをしましょう。
- ・毎日お風呂に入り、清潔な服や下着、肌着を身に着けましょう。
- ・爪が伸びていないかを定期的にチェックして、短く切りましょう。
- ・前髪は、目に入らない長さに切るか、ゴムやピンなどでとめます。
- ・手洗い、マスク着用、咳エチケットで病気の予防をしましょう。
- ・ハンカチやポケットティッシュは、いつも持参しましょう。



(4)登校前に排便の習慣を！

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。排泄する時間を取るためにも、早起きをさせ排便をすませて登校する習慣をつけさせましょう。

2. 病気の治療と食物アレルギー等について

- (1) 就学時健康診断の結果、むし歯や医療機関での検査や治療が必要とされた場合は、努めて入学までには受診を済ませよい健康状態で学校生活に臨ませてください。
- (2) 慢性の病気（心・腎・他）や食物アレルギーをもっている場合は、主治医に学校生活に向けての留意点等を確認しておきましょう。学校生活での管理の為に「診断書」あるいは「学校生活管理表」を提出して頂く事がありますのでご承知下さい。
- (3) 学習（特に運動）や給食（食物アレルギー）など、学校生活において制限や配慮が必要な場合は、本日又は入学前までにお知らせください。必要に応じて、面談をお願いすることがあります。
- (4) 食物アレルギーにおいて、学校給食では代替え食は実施しておりませんので、ご家庭で準備をしていただくようご協力をお願い致します。（完全弁当、一部弁当等で対応）

Ⅱ.入学してからのお願い



Ⅰ.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お願いします。

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。

感染症などの流行時期や体調が気になる場合は、朝の検温もお願いします。

お子さんの様子で気になることがありましたら、担任や養護教諭までご連絡相談ください。



(2)帰宅後は、お子さんとおしゃべりタイムを持つよう心がけましょう！

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も疲れが出やすいです。それにより頭痛、腹痛、気分不良、などの身体症状がでたり時には精神的な疲れや緊張で登校しぶりに繋がることもあります。

そうならないために忙しくても、お子さんの緊張や不安が解消できるように、日々の生活の中で少しの時間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、子供たちの緊張や不安が少しでも解消できるようご家庭と連携し、子供たちの心身の健康づくりのために、力をあわせていきたいです。

2.欠席届について

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、安全等の確認のために、毎朝、学級において「出席確認」、「健康観察」を行っています。

病気その他の理由で休む場合は必ず必ず「欠席届」をお願いします。

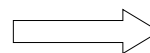
8:15までに「船越小欠席等連絡フォーム」(右QRコード)からご連絡ください。

*遅刻、早退についても同様に受け付けています。

*電話での欠席連絡は、できるだけ控えてください。

*欠席等連絡フォームをブックマーク等に追加をお願いします。

*長期療養を要する場合には、診断書の提出をお願いする場合があります。



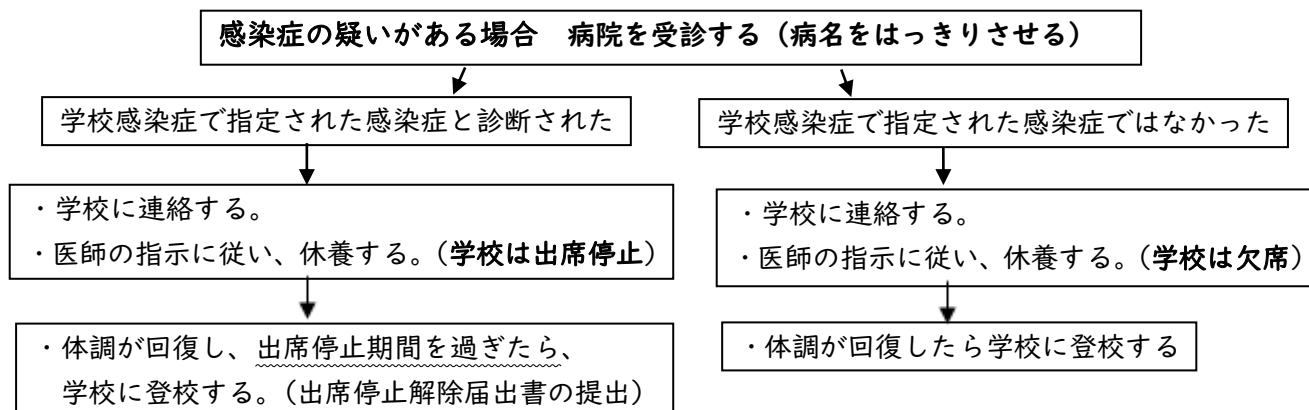
3.学校感染症について (学校感染一覧表・インフル・コロナ登校早見表をご家庭に掲示活用)

学校感染症にかかっている又は疑いがある場合は、他の児童への感染を防ぐために出席停止となります(欠席扱いには、なりません)。 受診後は、学級担任へ連絡をお願いします。

登校可能になった際は「出席停止解除届出書」の提出をお願いします。

用紙は船越小学校ホームページから保護者で印刷又は、学校(担任、養護教諭)まで連絡下さい。

登校開始早見表をご参考のうえ、出停期間にお間違えの無いようにお願いします。



4. 学校での応急処置と保健室利用、連絡先について

《保健室で行う応急処置の範囲》

◎保健室では、家庭や医療機関へ引き継ぐ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。



《休養について》

◎保健室での休養時間は、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が回復すると判断した場合
- ・その他、必要に応じて。



◎保健室には、内服薬（飲み薬等）は置いてません。

お子さんの心身の健康における対応については、担任及び全職員とともに連携して行っていますが、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 →お迎えをお願いします。

(1) 体の具合が悪くなった時

- ・体温が37.5℃以上ある場合
- ・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
- ・感染症にかかっていると疑われる場合
- ・その他、登校時点から体調不良あって学習が困難な場合等。



(2) 医療を要するケガをした場合（保険証をご持参ください。）

- ・緊急時以外は家庭に連絡し、保護者が付き添い病院を受診する。
- ・緊急を要する場合や家族と連絡が取れない場合は、学校から直接病院へ搬送する。連絡が取れ次第、保護者へ引き継ぐ。

【緊急時の連絡先について】

登校後、病気やけがで緊急に連絡が必要な時があります。その際に、ご家族との連絡をスムーズに行わなければなりません。次の事項についてご協力をお願いします。

《健康調査票への緊急時連絡先の記入について》

- ①健康調査票の緊急連絡先欄には、確実に連絡がとれる順番に携帯電話、職場名、職場の電話番号の記入をお願いします。
- ②年度途中、携帯電話番号や勤務先に変更があった場合は、必ず担任へご連絡下さい。
- ③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下さい。

5. 災害共済給付制度について(教育委員会ご案内の用紙をご覧ください)



日独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入について

この制度は、保護者が掛け金(230円)を出して加入することで学校管理下(通常の通学路、授業中、学校行事等の間)のもと発生した負傷・疾病・障害等の治療を受け診療報酬請求点数が500点以上(3割自己負担で窓口支払い1500円以上)の場合、災害給付の申請を行う事で治療費と見舞金が支給される制度です。教育委員会から出された用紙も読まれて加入同意書の提出をお願いします。

(1) この制度に加入することで児童が学校の管理下において、けが等で病院を受診することが生じた際、かかった医療費の給付申請を行う事で、治療費と見舞金が支給されます。

※加入する保険は、独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度です。

掛け金は、保護者の方と南城市の両方から負担します。保護者負担は、230円です。

※災害共済給付制度を申請できる条件を満たしている場合は、こども医療費制度ではなく、こちらの申請が優先的に適応となります。

申請後、対象として認められなかった場合は、後日改めて市役所にてこども医療費制度での助成の手続きをとっていただくことになります。

※この制度は、一旦窓口で保護者にお支払いして頂き、申請して本部(スポーツ振興センター)での手続きが終了した後、保護者の銀行口座に給付金が振り込まれます。

3割自己負担に加え見舞金1割の計4割給付されます。

(2) 申請のできるケース

① 医療費500点以上であること(3割自己負担金額(窓口支払い)1,500円以上)

② 学校の管理下でのけが等であること

※学校の管理下とは、通常の通学路での登下校中、授業中、休み時間、学校行事(運動会・宿泊学習・修学旅行等)などを指します。

(3) 申請のできないケース

① 学校の管理下以外でのけが等(登下校途中寄り道で起きたけが等の場合など)

交通事故・飼犬などによる咬傷等、第三者による災害

② 医療費が500点未満である場合

※申請対象とならなかった場合は、市のこども医療費助成制度等を活用ください。

③ 生活保護を受けている場合

④ 給付事由が生じてから2年間請求をしなかった場合

(4) 給付の申請手続きについて

① 申請手続きには、指定の書類が必要です。申請を行う場合は、担任又は養護教諭から申請書類をもらうようお子様へお声かけください。

② 医療機関や保護者に記入してもらう用紙がありますので準備をお願いします。

③ 準備ができた書類を保健室へ提出したあと、養護教諭が教育委員会に申請を行います。給付までには本部のセンターへ申請を行ってから数ヶ月を要しますので、ご了承ください。

6. 入学後の定期健康診断について

学校では、法のもと毎年4月から6月にかけて定期健康診断を実施しています。



- *発育測定（身長・体重） *内科健診 *歯科検診
- *耳鼻咽喉科検診 *心電図検査（1年生のみ対象）
- *視力検査 *尿検査 *聴力検査（1．2．3．5年生対象）
- *結核健康診断・・・内科健診時に問診票を参考に実施されます。
- *蟯虫検査・・・本市内小学校では、1年から3年生を対象に実施されています。
- *色覚検査・・・保護者がみてお子さんの色の識別が気になると保健調査票からあがってきた子が校医による検査対象になります。
- *運動機能四肢の状態・・・健康査票の裏面に載せたチェック仕方を参照に保護者でお子さんの四肢の状態をチェックしてもらいそれを校医検診時に医師に診てもらいます。

保健に関する調査用紙・同意書の配布と提出

- ①健康査票 ②耳鼻科検診問診票 ③心臓検診調査票 ④結核検診問診票 ⑤災害共済給付制度加入同意書は、説明会の日に配布し、入学式当日に担任へ提出していただきます。

健康診断での注意事項

- (1) 事前に配布された上記 5枚の用紙は、記入漏れの無いようお願いします。
- (2) 検診の詳しい日程につきましては、入学後にお知らせします。ご確認ください。
- (3) 検査物の提出期限は確実にお守り下さい。検査できない場合があります。
- (4) 検診時の体育着の準備や尿・ぎょう虫検体の提出等保護者の御協力をお願いします。
- (5) 精密検査が必要な場合は「受診のすすめ」を発行いたします。
- (6) 健診結果により、治療又は精査を行った後は、今後の健康状態の把握の為、受診結果の用紙の提出をお願いします。

健診に携わる学校四師と検査機関

学校医	学校歯科医	学校耳鼻咽喉科医	検査委託機関
沖縄メディカル病院 湧上 民雄 先生	渡口矯正歯科医院 塚谷 沙織 先生	みみとはなの和クリニック 山内 昌幸 先生	沖縄県健康づくり財団

7. 保健便りは、是非、読まれてください。

大事な連絡事項や子どもたちの健康状況、保健関係の資料等を載せてあります。

子どもたちの健康管理は、保護者の協力が大きく関わってきます。「保健便り」は、保護者と連携をとる手段の一つです。丁寧に読んで頂き子ども達の健康に深い関心と協力を寄せてくださりますようよろしくお願い致します。

8. お願い

お子さんがおもらしなどで服を汚した場合は、衣類をお貸ししています。下着は新しいものを着替えさせますので、お返しの際は、新しく購入して保健室へお返しください。衣服は洗濯してお返しください。

表紙

見開き

③健康診断（問診・結果票）【耳鼻咽喉科】

健康診断(問診・結果票)		【耳鼻咽喉科】										
姓 名 _____		氏 名 _____										
検査機関、市、町、区、番地、施設番号 _____												
① 健康診断記入欄 （記入用紙をここに貼る）	家庭で（または本人が）気づいていること ＊あてはまるもの○の□に印をつけて下さい＊		〔簡易聴力検査の結果〕 ○：異常なし ×：所見あり									
	1 耳だれがある 2 聞こえが悪い 3 いつも鼻がつまる いしみが多く、鼻汁が多い 5 声がかわしい 6 上記以外で耳、鼻、のどのことで気になることがある { 7 耳鼻科の病気で、以前治療を受けたまたは現在治療中 } 8 特になし		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="width: 50%;">1000Hz</th> <th style="width: 50%;">4000Hz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">右耳</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">左耳</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1000Hz	4000Hz	右耳			左耳		
		1000Hz	4000Hz									
	右耳											
	左耳											

② 健康診断者若しくは代理人	【健康診断結果】											
	1 異常なし											
	2 下記の疾患、疑いがみられます 耳垢塞 慢性中耳炎 滲出性中耳炎 難聴の疑い 副鼻腔炎 アレルギー性鼻炎 慢性鼻炎 鼻中隔弯曲症 アデノイド肥大 扁桃肥大 鼻橋炎 舌根炎 言語障害 口唇疾患 その他（ ）											
	① 耳鼻科を受診して下さい ② 症状がある時は耳鼻科を受診して下さい											
	3 欠席のため健診を受けていません											
③ 医療機関担当者記入欄	【受診結果報告書】											
	1 診断名 _____											
	2 処置 _____											
	3 治療の必要な点 4) このまじ様子を見る 3) 治療完了 4) 現在治療中											
	3 学校生活上の留意点 1) アル入水（可 ・ 否） 2) その他 _____											
	令和 年 月 日											
	医療機関 及び医師名 _____											

―― ③ 診断の結果を医療機関を受診した方は、●に印鑑をもらって学校に提出して下さい ――

(注) 本表を郵送する場合は必ず封筒に入れてください。

④結核検診問診票（1年生用）BCG接種歴は母子手帳を参照下さい。

指定の封筒に入れ、入学式当日にご提出ください。