

健康管理について * 保健室より

1. 日常の健康管理について

学校生活が始まると、環境の変化などから緊張で疲れやすくなります。体調を崩さないために、そして学校生活を楽しく過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけてください。

ハンカチ・ティッシュは毎日清潔なものを持ってきましょう。

手を拭く用のハンカチとは別に、汗拭き用のタオルも、必要に応じて用意してください。

歯をきちんとみがきましょう。可能であれば、仕上げみがきをお願いします。

手と足の爪は、いつも短く切っておきましょう。

【規則正しい生活】



早寝



早起き



朝ごはん



朝うんち

朝の健康観察を大切にしてください。いつもと様子が違う・体調が悪いなどの場合は、無理に登校せず、当日は欠席し、ご家庭で安静に過ごして様子を見ていただくようお願いします。

発熱や頭痛・腹痛など
体の不調はないか？

下痢や便秘は
していないか？

顔色は悪くないか？
目の充血などはないか？

食欲はいつもどおりか？
朝ごはんは食べたか？



2. 学校での早退の対応について

体調不良で学習できない時や、ケガをして受診をする時は、保護者の方へ連絡をいたします。早退時はお子さまだけで下校はできません。必ず保護者の方のお迎えをお願いしています。



【学校から早退の連絡や、受診などのご相談をする目安】

- ・ ケガ：骨折の疑い／縫合処置が必要と思われる／出血が止まらない／首から上のケガ
- ・ 病気：37.5 以上の発熱 / 1 時間程度保健室で休養しても体調が変わらない場合 など

初回の応急処置は保健室で行いますが、その後の処置は家庭でお願いします。また、学童・家庭でのけが、休日のけがは対応できません。ご了承下さい。

3. 日本スポーツ振興センターへの加入（ホームページよりダウンロード）

学校管理下のケガで、総医療点数が500点以上の場合に制度が適用され、給付金が支給されます。
詳しくは入学式に配付する日本スポーツ振興センター関係文書をお読みください。
掛金は、保護者負担金230円／年と市負担金245円でまかなわれています。万が一のため、全員加入して頂いています。ホームページよりダウンロード後、記入し入学式当日に提出をお願いします。

4. 保健関係書類について（ホームページよりダウンロード）

記入もれがないようにご記入ください。保健調査票の緊急連絡先には、日中確実に連絡がとれる電話番号を2カ所以上ご記入のうえ、お勤め先の会社名と電話番号の記入もあわせてお願いします。

保健調査票（運動器検診問診票含む）

結核検診問診票

耳鼻咽喉科問診票

心臓病調査票

記入して入学式当日に
提出してください。

現在、エピペンを処方されている児童や心臓などの疾患がある児童については「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。該当者は、学校へご連絡下さい。

5. 欠席する場合について

欠席するときは、その日の朝8:00頃までに、学校へ連絡して下さい。連絡は、主として欠席連絡用LINE、緊急の場合は電話での連絡をお願いします。

通院などで遅刻や早退をする場合は、必ず保護者から連絡してください。

感染力の強い感染症にかかった場合は、医師の指示に従って、学校をお休みしなければなりません。

その際は「出席停止」の扱いになります。医療機関からの診断書や治癒証明書は特別な場合以外必要ありません。出席停止期間をしっかり守って登校させてください。

主な感染症名	出席停止期間（学校保健安全法・市の規定より）
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
麻しん（はしか）	解熱後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化（かさぶた）になるまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
咽頭結膜熱（ブル熱）	主要症状が消衰した後2日を経過するまで
溶連菌感染症・感染性胃腸炎等	病状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで
新型コロナウィルス感染症	発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

入学で保護者の皆様もお子さんの成長への大きな期待とともに、不安や心配なこともあるかと思います。相談したいことがありますたら、学校カウンセラーや教育相談員等の相談支援体制もありますので是非声をかけてください。