

# 入学前後の健康管理について

## 【1】基本的な生活習慣の定着に向けて、ご家庭で取り組みをお願いします。

### ○早寝・早起きの習慣をつけましょう

脳は、起床してから約2時間で活動し始めると言われています。早寝・早起きをすると、始業から学習や運動にしっかり集中することができます。

また、1年生では活動量も増えるため、体や頭はとても疲れます。しっかり疲れをとるために、小学生では9～11時間程度の睡眠が必要だと言われています。大人と一緒に夜型生活になっている人は、入学までに早寝・早起きの習慣をつけておくよう、お願いします。



### ○朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食は、学校での活動のエネルギーの源になります。できれば、バランスのとれた朝食が1番ですが、寝過ごしてしまった時にも、何か口にして登校できるように、軽食等の準備をお願いします。



### ○毎朝、排便をすませて登校しましょう

朝、排便ができていないとすっきりしない状態が続き、元気に過ごすことができません。また、習慣がついていない場合、腹痛を起こす子がいます。場所が変わり、「学校ではできない」という子もいると思いますので、家で排便の習慣をつけておくよう、お願いします。



### ○テレビ・ゲーム等は、しっかりルールを決めましょう

テレビやゲーム・スマートフォン等での遊びを少なくし、できるだけ、外で元気に遊んでほしいと思います。また、テレビやゲーム・スマートフォン等で遊ぶ場合には、ご家庭で利用時間などのルールを決めていただくよう、お願いします。



## 【2】毎朝の健康観察をお願いします。

- 寝起きの様子
- 皮膚の状態
- 顔色や食欲の様子
- 発熱の有無
- いつもと違った様子はないか等



**◎学校を休む場合は、8時15分までに学校へ連絡をお願いします。立江小学校 ☎37-1002**

**◎お子様の体や心のことで心配なことがありましたら、遠慮なく、担任や養護教諭にお知らせください。**

## 【3】保健室の利用について

学校で発生した怪我の応急手当をしたり、登校後、具合が悪くなったりした時に一時的に休養する等の対応をします。

\*保健室は、医療機関ではありませんので、医療行為や内服薬を出すことはできないことになっています。



### 【怪我の場合】

○医療機関での治療が必要だと判断した場合は、保護者の方に迎えにきていただき、医療機関への受診をしていただくことが原則となります。特に緊急を要する場合は、救急車を要請する場合があります。

### 【体調不良の場合】

○貧血や疲れなど、お子様の体調により、少し休養することで回復が見込まれる場合は、保健室で休養します。

### 【その他】

○保健室では、制服や下着等を汚してしまった場合は貸し出しをしています。また、下着については新品をお渡ししますので、ご家庭で新しいものを用意していただき、お返しく下さい。制服・体操服・靴下については、洗濯をしてお返しく下さい。

## 【4】トイレの使い方

○学校のトイレは和式が中心です。ご家庭でも和式トイレの練習をしておいてください。

- ・しっかり便器をまたぐ。
- ・できるだけ足を前のほうにおく。
- ・使った後は、水を流す。



## 【5】学校感染症について

下記の感染症にかかった場合は、出席停止扱いとなりますので、学校までお知らせください。

なお、医療機関での特別な証明は必要ありません。

\*下記の疾病については、学校保健安全法で定められた「出席停止」にあたり、欠席扱いになりません。

### 【主な学校感染症】

- |                     |                  |          |            |
|---------------------|------------------|----------|------------|
| ・インフルエンザ            | ・百日咳             | ・麻疹（はしか） | ・風疹（3日ばしか） |
| ・水痘（みずぼうそう）         | ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | ・結核      |            |
| ・咽頭結膜熱（プール熱）        | ・髄膜炎菌性髄膜炎        | ・流行性角結膜炎 | ・急性出血性結膜炎  |
| ・腸管出血性大腸菌感染症（O-157） | 等                |          |            |

## 【6】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」について（別紙参照）

お子様の学校管理下で起きた災害（負傷や疾病等）により、医療機関（薬局等も含む）へ受診した場合、医療費の給付を行う「災害共済給付制度」があります。

医療機関において、保険診療の医療費の合計（調剤費も含む）が完治するまでに500点以上（家庭負担金1,500円以上）の場合は、給付対象となります。その場合は、日本スポーツ振興センターの給付の申請手続きを行いますので、学校へご連絡ください。



\*交通事故や生活保護受給等、他法による給付を受けている場合、特定療養費など健康保険外の診察にかかる費用は、給付の対象外となります。

\*掛け金は、年間460円です。学校集金日に集金をします。

\*学校で災害（負傷や疾病等）を把握している場合は、学校から申請手続きの用紙を家庭へお渡しますが、登下校中に負傷をした場合や、家に帰ってから、医療機関を受診した場合等は、学校が把握できていない場合もありますので、必ず学校へお知らせください。

## 子どもはぐくみ医療費助成制度について

小松島市では『子どものはぐくみ医療費助成制度』があり、医療機関にかかる場合、1ヶ月600円の医療費負担で済むようになっていますが、学校管理下での災害（負傷や疾病等）により、医療機関へかかる場合は、日本スポーツ振興センターの制度を優先して、従来どおり、保険証と学校からの書類（医療等の状況・調剤報酬明細書）を窓口に提出して受診をしていただきますよう、お願いします。

なお、給付金が決定されるまでは、申請手続きから1~2ヶ月程度の時間を要しますが、給付金については医療費3割+1割の金額が支給されることとなりますので、ご面倒をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## 【7】食物アレルギーについて

重篤な食物アレルギーがあって、給食についての配慮が必要な場合は、説明会終了後に必ずお申し出ください。具体的な状況や対応についてお聞かせいただき、管理指導表等の文書をお渡しいたします。

現在除去している食物は卵と牛乳がほとんどですが、他の食物についても市教委と相談しながら対応していきます。

\*その他のアレルギーでも、学校生活に配慮が必要な場合は、説明会終了後にお申し出ください。

## 【8】配布書類について(本日の保健関係の配布物)

### ○保健調査票

毎年の健康診断等での参考資料となり、お子様の健康状態や持病などの情報を中学校まで引き継いでいく大切なものです。また、緊急連絡先やかかりつけの医療機関の欄は、怪我や病気で医療機関に受診する場合に必要となります。緊急時の連絡方法や予防接種の欄、既往欄等ご記入をお願いします。

(緊急連絡先については、確実に連絡がとれる電話番号の記入をお願いします)

\*6年間使う資料ですので変更点があった際、訂正できるよう、緊急時の連絡方法と既往欄は鉛筆書きでご記入ください。

### ○緊急搬送時連絡カード

緊急搬送時連絡カードは、学校で起きたケガや疾病に関して、救急搬送を要する場合等に使用します。救急隊や医療機関へ児童の情報を引き継いだり、家庭と連絡をとったりする際に使用し、非常に重要なものとなります。必要事項に鉛筆で記入し、提出をお願いいたします。

\*6年間使う資料ですので変更点があった際、訂正できるよう、すべて項目は鉛筆書きでご記入ください。

◎保健調査票と緊急搬送時連絡カードは、封筒に入れて入学式当日にお持ちいただき、提出くださいますよう、よろしく願いいたします。

### ○日本スポーツ振興センター関係のプリント

