

心とからだの健康（保健室より）

小学校に入学しますと、今までの生活とはかなり違った環境で過ごすことになり、大人が想像している以上に緊張しているので疲れも出てきます。家にいるときは、ゆっくり過ごせるようにしてあげましょう。特に睡眠は十分とらせましょう。寝不足以外に、休日の外出や習い事などで、疲れが残ったまま登校することがないように、子どもに合わせた生活リズムをつくるのが大切です。お子様が学校生活を元気に楽しく過ごせるよう、保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

1 登校前の健康観察、帰宅後の健康管理をしましょう。

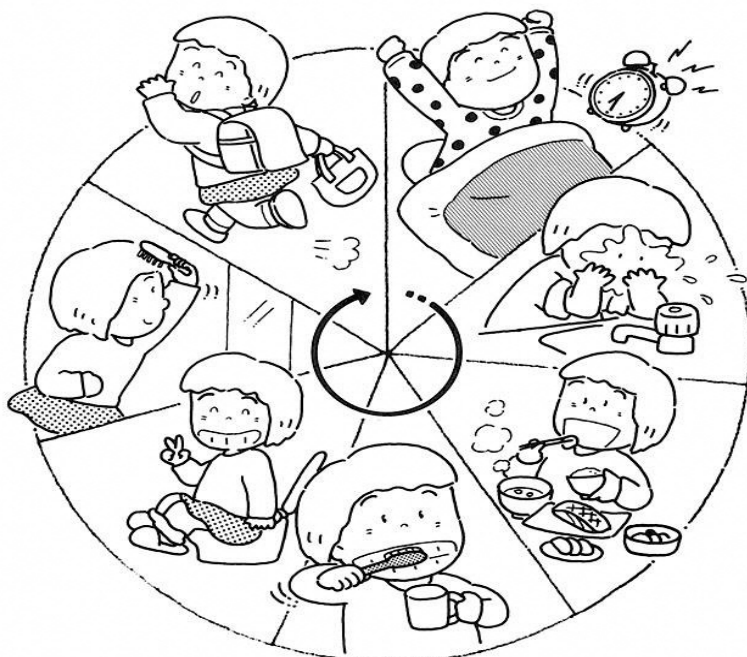
<健康観察のポイント>

- 元気がよく起きられたか。
- 顔色はいつもと比べてどうか。
- 熱はないか、だるそうにしていないか
- 食欲はあるか。
- 排便は済ませたか。便の状態はどうか。

朝から体調が悪い場合は、無理な登校はせず、家で様子を見てください。症状によっては、受診をお願いします。熱はなくても、咳や吐き気の症状がある、朝食がとれない場合なども登校は控えるようにしてください。

2 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

- ・早起き、早寝をしましょう。小学生に必要な睡眠時間は、9～12時間とされています。（睡眠時間については、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023（案）」に記載）
- ・洗顔、手洗い、うがい、歯みがき、爪切り、排便などの習慣を付けましょう。
- ・ハンカチ、ティッシュペーパーを身に付けさせてください。
- ・朝食は必ず食べさせましょう。
- ・あいさつがしっかりできるようにしましょう。



3 保健室について

(1) 保健室はどんなところ？

子どもたちがいつも元気でいられるように、養護教諭がお手伝いするところです。

(2) どんな時に利用するの？

- ①けがをして、手当てをしてもらうとき。
- ②学校で気持ちが悪くなったり、病気になったりしたとき。
- ③自分の体の健康状態を知りたいとき。
- ④自分の体について話をしたいとき。

また、保健室では、健康診断・身体測定・視力・聴力検査などをし、病気や異常の早期発見や、健康状態を改善できるようにお手伝いをするところでもあります。

(3) 保健室で行うのは応急処置です。

急に発生したけがや病気については、あくまでも応急処置をします。病院のように診断する場ではありません。また継続的な処置もできませんので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

① 医師の診察を必要とするけが

- ・できるだけ「家庭連絡票」に記入してある各家庭のかかりつけの病院に行きます。
同時に保護者の方に連絡します。保険証をお持ちになり、学校または病院へおいでください。
- ・連絡先は、正しく担任に知らせてください。
- ・不在の可能性のあるご家庭は、必ず第2・第3の連絡先も併記してください。
- ・勤務先の変更や、短時間でも勤務される場合は、必ず担任に連絡してください。
- ・アレルギー体質（薬・食物）・病気などがありましたら、必ず学校に知らせてください。
食物アレルギーのある方は「学校生活管理指導表」の提出をお願いいたします。

② 経過を観察する場合

そのときはたいしたことがなくても、後から腫れてきたり痛みが増したりすることがありますので、応急処置がしてあっても家庭で十分に経過観察をしてください。

なお帰宅後、医師による診察を受けた場合は、必ず学校へご連絡ください。

ただし、首から上のけがの場合は、大事をとって連絡をすることがあります。

③ 小さいけがの場合

学校で応急処置をしますが、その後の経過を見てご家庭で処置をお願いします。

④ 身体の具合が悪くなった場合

保健室で休養させ、様子をみます。（1時間くらい）

学習を継続するのが無理と判断した時は、保護者の方に連絡し、迎えに来ていただきます。

※何か急な用事などで出かける時は、行き先等、予定をお子様に話しておいてください。

4 出席停止について

学校は多くの子どもが集団生活をしています。一人の子どもの病気が感染症のものであれば、次々に広がってしまいます。出席停止はこのようなことを防ぐために、学校保健安全法に定められています。

(1) 病気の場合、必要により医師の診断を早く受け、もし感染症だと分かったら、その旨学校に連絡してください。

(2) 学校は報告を受けたら、出席停止とします。医師から登校の許可がでるまで家庭で十分療養してください。

(3) 登校するときは、「罹患・治癒証明書」(医師の記入のもの)が必要です。

インフルエンザについては、保護者の方が記入する書式「インフルエンザ登校届」を提出してください。上記の用紙は学校にありますので、担任までお申し出ください。本校のホームページからもダウンロードできます。「罹患・治癒証明書」については、病院のものでもかまいません。

「新型コロナウイルス感染症」は、出席停止の期間を経て、登校するに当たっては、陰性証明や登校許可書等を提出する必要はありません。

(4) 出席停止期間は、出席停止扱いとなり、欠席の扱いとなりません。

療養中は外出を避け、他の児童も訪問は避けましょう。第二種の感染症は、学校において流行を広げる可能性が高いものです。出席停止の基準は、感染症ごとに個別に定められていますが、登校についてはお医者さんの許可がおりるまでと考えてください。

第一種…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(SARS)中東呼吸器症候群(MERS)、特定鳥インフルエンザ

第二種…インフルエンザ、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(みずぼうそう) 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

第三種…コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症(O-157)、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(溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)、ヘルパンギーナ、带状疱疹など)

- | | |
|---------------|--|
| ○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 |
| ○百日咳 | 特有の咳が取れるまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで |
| ○麻疹 | 解熱後3日を経過するまで |
| ○流行性耳下腺炎 | 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発症した後5日を経し、かつ全身状態が良好になるまで |
| ○風疹 | 発疹が消失するまで |
| ○水痘 | すべての発疹がかさぶたになるまで |
| ○咽頭結膜熱 | 主要症状が消退した後、2日を経過するまで |
| ○結核 | 学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで |
| ○髄膜炎菌性髄膜炎 | 学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで |
| ○新型コロナウイルス感染症 | 発症した後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 |

5 学校でけがをしたら

(1) 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、学校にいる間及び学校で定められた通学路を
通って登下校する途中で発生した負傷、疾病などに対し、必要な給付を行う制度です。その掛金
は全額市で負担しています。

(2) 災害給付の基準

総医療費が5,000円（健康保険診療での自己負担が1,500円）以上の場合に、スポーツ
振興センターより総医療費の4/10が給付されます。

学校でのけがは、上記のように医療費等の給付があります。学校から所定の用紙をお渡しします
ので医療機関へ提出してください。用紙は月毎に1枚必要で、医療機関で記入してもらったら、
担任へ提出してください。

書類提出後、給付金がおおりるまで2～3か月かかります。給付が決定されましたら、ご家庭にご
連絡いたします。

分からないことがありましたら、養護教諭にお問い合わせください。

6 子どものからだや心の問題でお世話になる学校医・未来センター

(1) 学校医

科目	名前	医療機関名等	住所
内科	足立 哲也 先生	むさしのアレルギー呼吸器 クリニック	曙町 2-8-30 三上ビル 2F
歯科	戸田 永二 先生	戸田歯科医院	曙町 1-13-11 立川クレストビル 2F
眼科	阿川 忠郎 先生	阿川眼科医院	錦町 2-1-32 山崎ビル 2 1F
耳鼻科	平塚 宗雄 先生	平塚耳鼻咽喉科クリニック	高松町 3-13-15 日本医薬立川ビル 2F
整形外科	古岡 邦人 先生	古岡整形外科	上砂町 3-55-10
薬剤師	島野 清 先生	地域保健企画	錦町 1-17-15

(2) 立川市子ども未来センター…発育、発達、生活行動、精神、進路等の相談

電話番号 527-6171

7 その他

小学校では、下着や衣類を汚してしまうことがあります。そのときは、保健室に用意してある下着・
衣類に着替えることがあります。衣類は洗濯をして保健室に返却してください。下着は新しいものを使用
しますので、新しい同等の下着をご準備いただき、保健室にお返しく下さい。