

学校保健について

1 家庭における健康管理

(1) 健康な心と体の基本である「規則正しい生活習慣」を育みましょう。

以下のチェックは、今の段階ですべてできている必要はありません。お子様の到達度を知り、少しずつできることを増やしていけば大丈夫です。入学すると、今までの生活習慣とは変わりますので、お子様が元気に学校生活を送れるようご家庭でも生活リズムを整えるご協力をよろしくお願いします。

	チェック✓	小学生が身につけたい健康に関する生活習慣例
1		自分の起床・就寝時間を意識する 小学生が成長や疲労回復に必要な睡眠時間は9～11時間。寝不足は体調不良や思わぬケガにつながります。
2		朝ごはんを必ず食べる 午前中の活力源。主食・おかず・汁物・果物などを組み合わせ、楽しく1日をスタートさせましょう。
3		食後に、進んで歯磨きをする 歯の生え変わり時期は、磨くのが大変です。仕上げ磨きや歯科医による定期健診をおすすめします。
4		朝、トイレで排便をする 健康のバロメーターの1つです。登校前にトイレに行くゆとりをつくってあげましょう。
5		友達と外遊びをする 外で元気いっぱい遊ぶことは、体力向上だけでなく心の健康・視力低下予防にもつながります。
6		テレビやゲームは家庭でのルールを守り、時間を決めて行動できる スマホ・タブレット・ゲーム漬けになっていませんか？親子でルールを話し合い、守らせるようにしましょう。
7		石けんを使った手洗いをする（食事前・トイレ後・外から帰った後 等） 感染症から体を守る基本です。ハンカチやティッシュも毎日清潔なものを持たせるようにしてください。
8		姿勢を正しくして座る 自分で自分の姿勢には気づきにくいもの。本を読む姿勢・テレビを見る姿勢等、声をかけてあげてください。
9		具合が悪い時に自分から言う どこが・いつから・どんなふうに痛いのか等、自分で説明できるようにしてあげてください。
10		自分で衣服の調整をする 暑い時や寒い時に自分で衣服の調整ができるよう、脱ぎ着しやすい服装にし、肌着も身につけさせましょう。



就学時健康診断で「治療のお知らせ」をもらっている場合は、入学前に医療機関を受診し、必要な治療を受けましょう。

(2) 楽しく元気に学校生活を送るために「登校前の健康観察」をしっかりしましょう。

〈登校前健康観察のポイント〉

寝起きの様子・顔色・食欲・口数・体温・発疹
便の状態（下痢や便秘）・元気があるか など



朝、普段と様子が違うときは体温を測り、場合によっては登校を控えることも必要です。

2 学校での健康管理

保健室は、健康診断・救急処置・健康相談を行い、病気の予防と健康の保持増進を考える場です。病気や外傷の診断や、継続しての処置や治療を行うところではありません。そのため、内服薬は使用せず、けがの場合も、医師にかかるまでの当日の応急手当のみとなります。

また、すぐに受診したほうが良いと判断した場合は、保護者にお迎えをお願いしたり、学校から直接受診したりする場合があります。お迎えが必要な場合、お子様一人で下校させることはできません。必ずお迎えに来ていただいています。緊急時に必ず連絡がつくようご協力よろしくお願いいたします。

3 学校において予防すべき感染症

学校保健安全法で定められている学校感染症の診断を受けた場合には、出席停止となります。すみやかに学級担任までお知らせください。治った後の登校については、疾病毎に登校できる基準があります。証明書は必要ありませんが、登校には医師の許可が必要です。

〈出席停止となる主な感染症〉

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふく）、風しん、水痘（水ぼうそう）、百日咳、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、 など

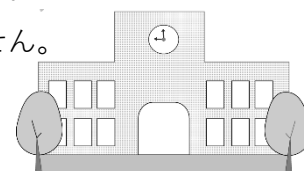
4 日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）が支払われる制度です。これは、学校の管理下（授業中・休み時間・遠足等の校外学習・正しい経路方法による登下校時等）で起こった事故に対して、その治療費や見舞金等の給付を受けることができる共済給付契約です。ただし、第三者の行為による事故のため、損害賠償を受けた場合（交通事故を含む）、その適用は除外されます。

戸田市教育委員会では、市内小中学校に在学するお子様の不慮の事故に備えて、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全員加入しています。掛け金（年額）を市が半分負担しており、保護者負担分の掛け金については入学後に集金します。なお、新1年生には入学後に加入の同意書を提出いただいています。趣旨ご理解の上、全員加入をお願いします。

※他の助成給付制度（こども医療費助成制度等）と重複しての受給はできません。

※学童での災害は、学校管理下には含まれません。



5 その他

- お子様が定期的に治療や検査を受けている場合には、お知らせください。（特に心臓病など）
- 4月から健康診断が始まります。健診に必要な書類は期日を守って提出くださるようご協力お願いします。健康診断の結果、受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診してください。
- 学校ではパンツを貸し出しています。返却の際は新品を返却してください。
- 気になることがありましたら、いつでもご相談ください。