

10 学校保健

中学生は、心身ともに大きく成長する大切な思春期を迎えています。同時に、自分で考えて健康になるための実践や行動ができるようになります。健康の自立ができるように、次のことに注意してください。

(1) 5つの快

- ①快 食：特に朝食は1日の活力となり、脳や体の働き、成長にも影響します。バランスの良い食事をしっかりと食べさせてください。
- ②快 眠：入学直後は環境の変化で生活のリズムが崩れがちです。
早めに床につき、7～8時間の睡眠をとりましょう。
- ③快 便：朝寝坊による排便のがまんは、腹痛や便秘につながります。
定期的な排便習慣を身につけましょう。
- ④快 動：運動は心身の発達に大切な意義をもっています。
部活動等でいい汗を流しましょう。
- ⑤快 笑：中学生は悩みの多い時期でもあります。家族や友人、先生などとコミュニケーションを取り、ストレスや不安を解消しましょう。

(2) 保健室からのお願い

- ①毎日、ご家庭で健康観察を行い、体調の悪い時は無理をさせないようにしましょう。
- ②学校生活で配慮を要する病気・アレルギー・運動制限などは保健調査（マル秘扱い）に、詳しく書いてください。また、担任や養護教諭にもご相談ください。
- ③保健室は、医師にかかるまでの応急処置をしたり、一時的に休養したりと、病気の予防と健康の保持増進のための中心となる場です。継続しての処置、治療を行うところではありません。また、内服薬・点眼薬は常備していません。
- ④感染症にかかった疑いのあるときは、早めに医療機関を受診してください。医師の許可が出るまで登校をお控えください。また、医師により感染症と診断された場合は出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。（医師の証明書は必要ありません。）**電話か Google フォームにて学校へお知らせください。**

【主な感染症名と出席停止期間】

感染症名	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	発症後 5 日が経過し、かつ、症状が軽快※した後 1 日を経過するまで。 ※解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸症状が改善傾向にあること。
インフルエンザ	発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺、頸下腺又は舌下腺の腫脹が始まった後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
風疹（三日はしか）	発疹がなくなるまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	症状がなくなった後 2 日を経過するまで

百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
・感染性胃腸炎（ウィルス性胃腸炎） ・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症 ・流行性角結膜炎・伝染性膿痂疹（とびひ）	医師から登校の許可があるまで

- ⑥予防接種は、「健康カレンダー」（戸田市福祉保健センター発行）を参照し、各自、体調の良いときに計画的に受けるようにしましょう。※該当年齢で受ける
- ⑦生徒家庭連絡票は、いつでも連絡がとれるよう、複数の連絡先を記入してください。
また、連絡先等に変更があったときには、すみやかに学校へ連絡してください。
- ⑧学校の管理下（準管理下）で発生した災害について
管理下（授業中・休憩時間中・部活動中・校外学習等）の災害は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の対象となります。

（3）独立行政法人日本スポーツ振興センター医療費等の給付について

戸田市教育委員会では、市立小中学校に在学するお子さん達の不慮の災害に備えて、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。

これは、学校の管理下（通学途中も含む）で起こった災害に対して、その治療費や見舞金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災害のため、損害賠償などを受けた場合（交通事故を含む）、その適用は除外されます。

医療費の総額5,000円以上（保険証利用で自己負担額1,500円以上）が対象になります。

【申請に必要な書類】

- ①医療等の状況（医療機関が記入する用紙）
- ②調剤報酬明細書（薬局が記入する用紙）
- ③口座振込払依頼書（保護者が記入し、通帳のコピーを添付する）など

学校管理下の災害は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用して下さい。

【問合せ先】

各学校または戸田市教育委員会 学務課 電話441-1800 内線448

【その他の注意事項】

- ①生活保護世帯の生徒は、福祉事務所より支給されるので医療費の支給はありませんが、障害見舞金と死亡見舞い金については支給します。
- ②医療費の給付は、健康保険で、その傷病が治癒するまでにかかった医療費の総額が5,000円（500点）以上の場合に支給されますが、達しない場合は子ども医療費助成制度を利用してください。
- ③給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間請求を行わないと時効によって給付を受ける権利が消滅します。
- ④医療費の支給は初診の日から10年間支給し、10年を経過した以後は、給付は打ち切れます。なお、不明な点は学校もしくは教育委員会へお問い合わせください。

(4) 学校医・歯科医・薬剤師（敬称略）

	名前	医療機関・薬局名	名前	医療機関目
内 科	桐山 裕二	桐山クリニック	大島 祥男	大島内科クリニック
耳鼻科	高橋 秀明	たかはし耳鼻咽喉科	中上 桂吾	戸田笹目耳鼻科
歯 科	平塚 健	ひらつか歯科クリニック	板橋 裕	板橋歯科医院
薬剤師	小林 香織	かみとだ薬局		