

子供の健康生活について

志木市立志木第二小学校 保健担当

もうすぐ小学校生活がスタートします。今までの幼児の生活では、いろいろな場面で大人の手を借りて生活していました。

これからは、少しずつ自分で考えて、行動しなければならないことが増えてきます。しかし、慣れない生活で体調を崩したり、心の面でも不安になることがあると思います。今から御家庭でも健康に良い生活習慣を身につけるよう心がけてください。

心身ともに健康であってこそ楽しい学校生活が送れると思います。御家族で協力して、子供によい生活リズムをつくり、送り出してください。

心がけてください

- 1 規則正しい生活リズムをつくりましょう。

起床、就寝 ・ 食事 ・ 排便

衛生（洗顔、はみがき、入浴、爪切、ハンカチ・ティッシュの携帯など）

＊睡眠時間を十分とってください。

- 2 健康観察をおこなってください。

特に朝、子供の健康観察をすることが大事です。

子供が体調不良を訴えた場合、話をよく聞いてあげてください。

＊体だけでなく心の問題がかくれていることがあります。

- 3 治療が必要な病気がある場合は、早めに治療してください。

持病がある場合、主治医の先生のアドバイスを受けて、学校に御報告ください。普段通りの生活でよいか、運動制限（水泳、持久走など）はあるか、行事（遠足、運動会）の参加はどうか等、お知らせください。後日配布する「**㊤保健調査票についてお願い**」（入学式に提出）を活用してください。主治医の先生より「**学校生活管理指導票**」の提出の指示がありましたら、合わせてお願いします。

こんな制度があります（日本スポーツ振興センター災害共済給付制度）

児童が学校の管理下において、負傷したり機能障害等になったり、不幸にして死亡した場合、災害給付金が支給されます。（一定の範囲において）掛金は、志木市が全額負担しています。医療費が総額5000円を越える場合（保険診療3割負担として1500円以上を実費で支払った場合）対象となります。

原則として、**志木市の子ども医療費無料制度ではなく、こちらを利用していただきます。**そのため、対象外となる場合もあります。学校の管理下で受診をした場合、学校にお知らせください。詳細をお渡しします。

緊急連絡先を明確にしておいてください

学校で急に体の具合が悪くなったり、医師にかかるようなけがをしたりした場合は、ただちに御家庭へ連絡します。自宅が留守の場合は、緊急連絡先（勤務先及び所属部署名等、携帯電話など必ず連絡がとれる電話番号）に連絡します。後日、**配布する救急カードに御記入ください。**

（入学式に提出）

知っておいてください

1 感染症による出席停止について

児童が感染症にかかった場合、「出席停止」になります。医師から該当する病名を診断された場合は、ただちに学校へ連絡してください。

『治癒証明書』を医師に記入してもらい登校時学校に提出してください。

また、『登校届(保護者記入)』の提出も必要になります。

【出席停止になる主な病気】

第一種	エボラ出血熱、クリミアコンゴ出血熱、重症急性呼吸器症候群、痘そう、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、南米出血熱、鳥インフルエンザ、新型コロナウイルス
第二種	(※)インフルエンザ 百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核
第三種	腸管出血性大腸菌感染症、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、髄膜炎菌性髄膜炎、ウィルス性胃腸炎、手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑、その他の伝染病

『治癒証明書』『登校届』の用紙は学校にありますので、担任に申し出いただければお渡しします。コピーしてご利用できますが、志木二小のホームページでもダウンロードできます。

2 保健室利用について

けがをしたり、体の不調を訴えたりして、毎日いろいろな学年の児童が保健室を利用しています。お子さんの健康のことで気になることがありましたら、保護者の方もお気軽にお立ち寄りください。

3 保健室のきまり（保健室は、病院や薬局とは違います）

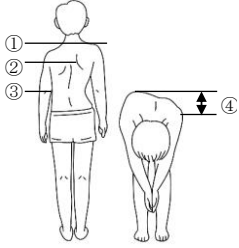
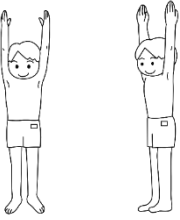
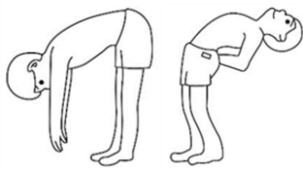
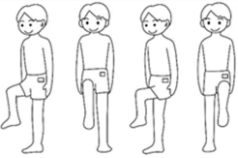
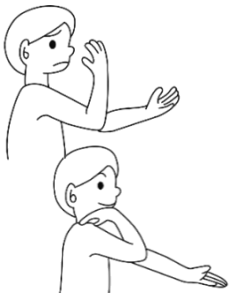
- ・保健室はあくまでも応急処置を行うところです。医療行為はしませんので、治療が必要な場合は医療機関に行ってください。
 - ・応急処置は学校でのけがに対して、基本的に初回のみです。継続して処置を行ったり、家でのけがの処置はいたしません。
 - ・症状によっては継続して御家庭で様子をみていただく場合があります。
 - ・病気で帰宅する場合は必ずお迎えをお願いします。
 - ・物品の貸し出しをしています。（他児童に貸し出せませんので、滞りなくご返却ください。）
 - ・上履き、衣類→洗って返却、 下着・マスク→新しいものを返却
- ※ 使用できるがサイズが合わなくなった上履きがありましたらご寄贈ください。

4 運動器検診のやり方（次頁）

入学してすぐの4月～6月にかけて、学校では健康診断が行われます。

その中の「運動器検診」は検査の動きが独特です。御家庭でも入学前に、練習をしておいていただくと検査がスムーズにできます。

運動器検診のやり方

1 背骨が曲がっている ①両肩の高さに差がある ②両肩甲骨の高さ・位置に差がある ③左右の脇線の曲がり方に差がある ④前屈した左右の背面の高さに差がある 	4 腕、脚に動きの悪いところがある バンザイをしたとき、 両腕が耳につきますか 
2 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある 前屈 後屈 	5 片脚立ちが5秒以上できない 左右交互にやってください 片脚立ちすると体が傾いたり ふらついたりしませんか 
3 腕、脚を動かすと痛みがある 手の平を上に向けて伸ばしたとき 完全に伸びない、完全に曲がらない (指が肩につかない) ことは ありませんか 	6 しゃがみこみができない 足の裏を全部床につけて 完全にしゃがめますか 