

1 1 保健室より

< 1 > 基本的な生活習慣を養うために

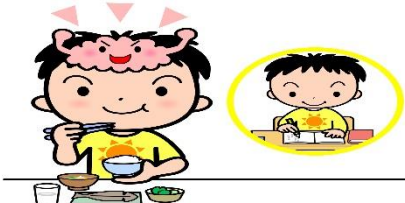
初めて始まる学校生活では、楽しいと同時に緊張や不安の連続で、子どもの心と体が不安定になることがあります。早ね、早起き、朝ごはん、排便、歯みがき等、規則正しい生活ができるかできないかで学校生活が左右されてしまいます。ご家族の方の優しい声かけで、規則正しい生活が無理なく身につくようにしてあげて欲しいと思っています。

①早ね・早起き



睡眠時間は、9時間は必要です（成長ホルモンは夜の10時から夜中の2時までが一番作られます）。睡眠不足では朝食が入らない・体がだるいなど、体調をくずすだけでなく、学習効率も悪くなってしまいます。

②朝食をとる



成長期の子どもが、朝何も食べずに学校へ登校すると集中力が低下し、勉強どころではありません。朝食は一日の活動源です。必ず食べさせてください。

③排便の習慣



子どもの腹痛の原因は、便秘によるものが多いようです。日頃から決まった時間にトイレへ行くようにさせてください。また、「恥ずかしい・・・」「怖い・・・」という理由で排便することができず、便秘を引き起こすことがあります。登校前の排便習慣がつくためには、朝のゆとりと、朝食がとても大切です。

④食後の歯みがき



むし歯は夜寝ているときにつくられるため、夜の歯みがきはとても大切です。とくに乳歯から永久歯に変わる頃の歯並びやむし歯には注意が必要です。しかし、子どもにとって自分の歯をきれいにみがきあげるのは難しいことです。低学年の間はなるべく仕上げみがきをしてあげてください。

⑤週に一度は爪切りデー



毎週水曜日に「衛生検査」を設け、ハンカチの携帯と爪の衛生チェックをしています。決まった曜日に爪を切るなどして感染予防のためにも清潔を保ちましょう。

<2>学校で行う定期健康診断

4月から6月にかけて、学習や運動など日常生活をおくる上で、注意すべき事がないかどうか専門医の先生に診ていただきます。

内科検診	藤原 雄 先生 (学校医)	藤原外科	朝日町
歯科検診	中村日出夫 先生 (学校歯科医)	なかむら歯科	佐志中通り
耳鼻科検診	伊澤 秀身 先生 (学校耳鼻科医)	いざわクリニック	町田
眼科検診	脇山 博之 先生 (学校眼科医)	わきやま眼科	和多田先石
腎臓検診	唐津東松浦医師会医療センター		千代田町
心臓検診	唐津東松浦医師会医療センター		千代田町
身長・体重・視力・聴力		学校職員	

*** 病気や異常が見つかったときは、早めに受診しましょう!!**

<3>災害給付制度（日本スポーツ振興センター）について

*学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆さまに対して行う制度です。ただし、保険証を使った治療費が合計1,500円を超えたときが対象となります。いったん窓口で支払いをし、後日手続きにより治療費が給付されます。手続きに必要な書類は保健室からお渡ししますので、必要なときはご連絡ください。

なお、詳しい内容につきましては、入学後配布するプリントをご覧ください。

*掛金の保護者負担額は、児童生徒1人あたり460円（年額）です。

<4>学校感染症

第1種

新型コロナウイルスなど

第2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（3日はしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎など

第3種

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）、手足口病、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑（リンゴ病）、感染性胃腸炎（ノロウイルス）、流行性嘔吐下痢症（ロタウイルス）など

☆学校感染症にかかった場合「診断書」や「登校許可証」はおりません。電話等でご連絡ください。また、【出席停止】の扱いとなり欠席にはなりませんので出席停止の基準にしたがって、自宅等で休養してください。

★感染症予防のために、毎朝の検温とマスク着用をお願いします。風邪症状がある場合はご家庭で様子を見られたり、かかりつけ医にご相談ください。

<5>フッ素洗口について (令和3年度の実施については検討中)

★毎週水曜日に、全校児童対象にフッ素洗口を実施しています。入学後、希望の有無について、プリントを配布の上確認し、希望者のみフッ素洗口をおこないます。

希望されない場合は、水道水で同じように洗口します。

<6>アタマジラミについて

★年間を通して、毎年所有者がいることが確認されています。

プール開始前には頭髪の検査をしています。卵が見つかった場合はお知らせしますので、専用のシャンプーまたはパウダーや櫛を使用して完全に駆除してください。



<7>その他

◎特別のくせや、持病(ひきつけ・脱臼癖・ヘルニア・食物アレルギー等)など、特に注意しなければならない体質がある時は早めにお知らせください。

◎学校で具合が悪くなったり、けがをしたり等でお迎えをお願いすることがあります。入学時に配布する保健調査票(緑色の紙)に、緊急時の連絡先の記入をお願いします。

◎学校の保健室は、応急手当や体調の確認をする場所です。家庭でけがや病気がわかった時は、まず家庭で対応をお願いします。

1 2 その他

- 1 はなまる連絡帳について
- 2 駐車場への乗り入れについて
- 3 提出物について(集団下校コース調査・家庭調査票について)
- 4 その他リーフレットやチラシの説明