

# 保健室より

## ○健康管理について

基本的な生活習慣（食事・睡眠・排便）がきちんとできていない生徒が増えています。身体の基本が作られるこの時期、**朝食ぬき、夜型生活の増加による睡眠不足などは成長期の子どもの大きな影響を及ぼします。**中学生になると、忙しくて仕方ないと思われがちですが、今の時期から規則正しい生活リズムを確立させておくことが大切です。新しい環境で心身ともに疲れやすい時期にスムーズな中学校生活をスタートさせるためにも、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

## ○保健室について

(1) 保健室は次の場合に利用する。

- ・学校でケガをした時、体の調子が悪くなった時
- ・自分の心身について悩み事がある時
- ・保健活動で用事のある時 等



(2) 保健室では

- ・**原則として保健室での休養は1時間まで**とし、よくなる時は、ご家庭に連絡して早退します。  
(※可能ならば徒歩・自転車で帰宅させますが、場合によってはお迎えをお願いします。)

**⇒体調不良については、発熱の有無に関わらず、大事をとって早退する場合があります。**

- ・治療が必要なケガが発生した場合は、ご家庭に連絡し、医療機関を受診します。
- ・内服薬は置いていません。
- ・一時的な応急処置、休養の場であり、継続的な処置は行いません。  
(※例えば、前日のけがの処置や湿布の貼り替えなどは行っていません。)

## ○年度当初の保健関係提出物

(1) 保健調査票

健康診断や医療機関の受診時に使用する調査票です。4月時点でのお子様の健康状態についてご記入ください。「**予防接種の記録**」「**結核について**」の記入漏れにご注意ください。「**アレルギー調査**」については、**医師の診断があるもののみ**をご記入ください。

(2) 緊急連絡カード、個人調査票

ご家庭に、早退等の連絡をする際に使用します。(勤務先や連絡先に変更があった場合は速やかに担任までお知らせください。)

(3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター制度への加入について「同意書」

学校の管理下（授業、部活動、登下校等）において負傷等をし、医療機関で治療を受けた場合、医療費等の給付が行われる制度です。治癒するまでに、かかった医療費の総額が窓口払い1,500円以上の場合、給付の対象になります。掛金は、年額920円（保護者負担額460円、市負担額460円）で、**全員加入**を原則としています。現在、所沢市では「子ども医療費助成制度」により中学3年生までの医療費（保険診療分）は所沢市で負担していますが、学校管理下でおこる災害については日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が**優先**になります。

申請する場合は、用紙を医療機関にて持っていき記入してもらい、学校に提出してください。学校で手続きをして、給付金が支払われるまで約3か月をかります。**用紙は、病院用・接骨院用・薬局用等にわかれているので、月ごとに必要な用紙を養護教諭までお知らせください。**

(4) 心臓検診レポート（裏面：心臓検診調査票）

心電図検査を実施する際に、使用する書類になります。別紙の注意事項を確認していただき、漏れないようにご記入してください。

○学校感染症にかかった場合の出席停止について

学校の集団生活において感染症が流行するのを防ぐために、学校長の指示で休んでいただく措置です。医療機関で診断された場合は、担任までお知らせください。診断書・証明書など必要ありませんが、医師の指示に従って、登校許可を受けてから登校するようにしてください。

分類	感染症の種類	出席停止期間の基準	
第1種	(※)	治癒するまで	
第2種	新型コロナウイルス感染症	発症後5日、かつ、症状軽快後1日を経過するまで	
	インフルエンザ	発症後5日、かつ、解熱後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日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで	
	麻疹(はしか)	解熱した後、3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで	
	風しん	発疹が消失するまで	
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで	
	結核	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	髄膜炎菌性髄膜炎		
第3種	コレラ、細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス、パラチフス 流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	その他の感染症	溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
		ウイルス性肝炎	A型・E型：肝機能正常化後登校可能。B型・C型：出席停止不要。
		手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
		伝染性紅斑	発疹(リンゴ病)のみで全身状態が良ければ登校可能
		ヘルパンギーナ	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
		マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
		感染性胃腸炎 (流行性嘔吐下痢症)	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
		アタマジラミ	出席可能(タオル、くし、ブラシの共用を避ける。)
		伝染性軟属腫(水いぼ)	出席可能(多発発疹者はプールでのビート板の共有は避ける。)
		伝染性膿痂疹(とびひ)	出席可能(プール、入浴は避ける。)

表1 学校感染症および出席停止期間の基準

※第1種学校感染症：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、マールブルグ熱、ラッサ熱、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(SARS)、急性灰白髄炎(ポリオ)、鳥インフルエンザH5N1)

○その他

(1) 健康診断について

4月から健康診断が始まります。日程につきましては、新年度改めてお知らせいたします。受診のおすすめが届きましたら、早めの受診をお願いします。

(2) 着替えの貸し出し

制服等をよごした時には体育着を貸し出しています。洗ってお返してください。なお、下着については新品を差し上げていますので、新しいものをお返してください。

保健室では、子ども達が心身ともに健康で安全に、そして、安心して中学校生活を送れるよう、ご家庭と学校で協力して子ども達の成長を見守っていきたくております。お子様の心身のこと等で心配なことがございましたら、いつでもご相談ください。

