

保 健 室 よ り

入学前の健康管理について

1 基本的生活習慣について

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に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。

2 持病、食物アレルギーがある場合について

心臓・腎臓に持病がある場合や食物アレルギーがあり学校で配慮が必要な場合は、主治医に「学校生活管理指導表」・「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を作成していただき、入学時に必ず提出してください。これらをもとに、学校生活全般にわたり全職員が指導にあたります。用紙が必要な場合は、養護教諭に連絡してください。食物アレルギーがある場合の給食対応については、医師の診断を含む必要書類を提出いただき、本校職員、給食センター栄養士と面談の上、規定の個別対応を行います。

3 疾病の治療について

中学校に入学し、部活動等が始まると病院に行く時間がとりにくくなります。特に歯の治療や視力については早めに受診しておくようお願いします。

入学後の健康管理について

1 朝の健康観察をお願いします。

朝から具合が悪いのに無理をして登校してきて早退するということも、少なくありません。朝、1日学校で過ごせるかどうかお子さまの様子を観察してください。

特に、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行も続いています。毎朝の検温と健康観察の徹底のご協力をよろしくお願いいたします。

2 緊急連絡先をお知らせください。

突発的なけがや病気の時、すぐに連絡がとれるよう個人調査票（本日配布）に連絡先を記入してください。提出後に変更があった場合は早めに連絡をお願いします。また、具合が悪くて早退させる場合にも、必ず連絡してから早退させますので、保護者の勤務連絡先は必ず記入してください。

3 保健調査票(本日配布)の記入をお願いします。

喘息・アレルギー等がある場合、症状や処置方法について、詳しくお知らせください。学校生活はもちろん校外学習においても大切な指導資料となります。

4 感染性疾患による出席停止の場合

出席停止の対象となる感染症に罹患し、医師から診断が出た際には、必ず学校までご連絡ください。

＜出席停止の対象となる疾患＞

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、带状疱疹 その他（医師の指示による疾患）です。

※診断書などは必要ありませんが、必ず医師の許可を得てから登校してください。

5 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下で起きたけが等について給付金が支払われる制度です。

所沢市では、学校管理下で負傷や疾病等をして、スポーツ振興センター災害共済給付制度の給付の対象となる場合でも、市内の医療機関に限り、窓口で子ども医療費助成を利用できます。利用後は、学校を通してスポーツ振興センター災害共済給付制度の手続きをお願いします。つきましては、病院を受診された際には、部活動の顧問、担任または養護教諭にお知らせください。

＊必要書類をお渡ししますので、病院で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には3ヶ月程度かかります。

＊書類は、病院用・接骨院用・薬局用などに分かれていますので、必要な書類を養護教諭までお知らせください。

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が送れるよう、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いと思っております。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。



「さわやか相談室」について

新たな希望に胸を膨らませて入学される皆様に、「さわやか相談室」の活動内容をご紹介します。

子どもたちや保護者が悩みや不安を気軽に相談でき、解決・解消に向けて心の安らぎの場になるよう、所沢市には「心のふれあい相談員」と「スクールカウンセラー」が配置されています。

相談室では、中学校の生徒や、保護者からの相談を受けるだけでなく、小学校の相談室と連携をして入学前の相談にも応じています。

また相談だけでなく、不登校傾向生徒の登校支援や休み時間に生徒が話をする場、リラックスができる場所としても利用されています。

●心のふれあい相談員とは……学校や家庭での悩みに対し、親身になって生徒や保護者の相談に応じています。

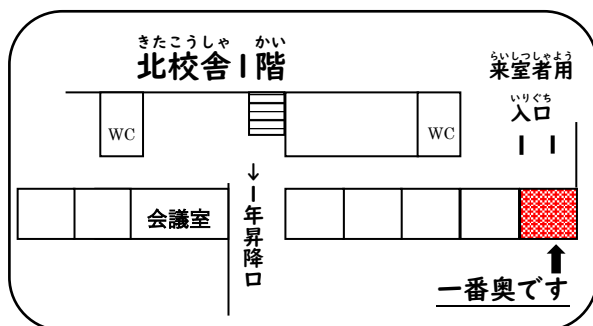
●スクールカウンセラーとは…発達や心理に関して専門的な知識・経験を持った臨床心理士等が教育に関する問題解決を図るため生徒保護者の相談にのっています。

●相談室の中には、「談話スペース」や「カウンセリングルーム」が設けられ、様々な相談を受け付けています。

主な相談内容

- ・友人関係の悩み
- ・家庭内での悩み
- ・勉強の悩み
- ・部活の悩み
- ・進路の悩み
- ・ストレス解消の方法
- ・成長・発達の悩み
- ・心理面の不調等

●場 所 北校舎1階の東側



☆開室時間などの詳細は4月になり、職員の勤務が決まりましたら、連絡いたします。



Tel：小手指中学校 04-2948-2224
電話は事務室に通じますので、相談員をお呼び下さい。