

1. 保健室からのお知らせ

(1) 就学前に

a) 基本的な生活習慣を

- ・ 学校での子どもの様子を見ると、生活の乱れが情緒の不安や勉強不振につながっていることを感じます。

生活習慣や毎日の生活のリズムは心理面や身体面に大きな影響を与えます。これが乱れると健康にも異常をきたします。お子さんが、学校生活を楽しく生き生きと過ごすために、家庭での生活が安定していることが大切です。入学、新学期までによい生活習慣が身につくようにご配慮ください。

b) 生活のリズムを

- ・ 起床 曜日に関係なくいつも決まった時刻に起きられるようにさせてください。そして、洗顔もさせてください。
- ・ 朝食 朝食は、午前中の勉強を支える脳の栄養です。また、遊んだり運動したりするエネルギーになります。必ず朝食は食べさせてください。
- ・ 歯磨き 食後には歯磨きをする習慣をつけさせてください。
- ・ 排便 朝食後など毎日、トイレへ行く習慣をつけさせてください。
- ・ 運動 小学校の頃は、発育がめざましく体力づくりの大切な時期です。天気の良い日はなるべく薄着で十分外で遊ばせてください。(太陽の光は骨を強くします。)
- ・ 睡眠 低学年では、10時間程度の睡眠をとることが必要です。大人の生活につきあって、就寝時刻が遅くならないように気をつけ、早寝早起きをさせてください。
- ・ うがい 体を清潔にするとともに病気の感染を防ぐことが大切です。トイレの後、遊びの後、帰宅後、食事の前などに手洗い、うがいをする習慣をつけてください。

むし歯等の治療の必要なお子さんは入学までに必ず治療を済ませておいてください。

(2) 入学後の生活の中で

a) 登校前の健康観察

- ・ 登校直後から体の不調を訴え保健室へ来室する子がいます。

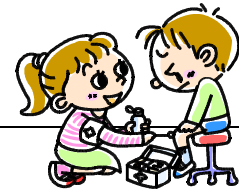
毎朝お子さんの表情や食欲など様子を見てあげていただき、調子が悪い時は、体温を測り、状況によっては医師の診察を受け、家庭で充分休ませてください。



b) 学校感染症による出席停止 (P. 9 参照)

- ・学校保健安全法により医師から下記の診断があった時は「出席停止」になり「学校感染症証明書」が必要となります。用紙をお渡ししますのでお知らせください。または、長浜小学校ホームページよりダウンロードしてください。

インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・咽頭結膜熱
風疹・水痘・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・流行性角結膜炎
腸管出血性大腸菌感染症・急性出血性結膜炎
その他の伝染病



c) 保健室での休養

- ・学校生活の中でのけがや病気などで、しばらく休養すれば回復すると思われる場合は、保健室で休養してもらいます。しかし、発熱や症状が重く、医師の診察が必要と思われる時は、連絡しますので学校までお迎えをおねがいします。

d) 緊急連絡カード

- ・緊急連絡カードを入学後お渡しします。緊急な連絡が必要な時のカードです。連絡先やアレルギー体質について、できるだけくわしく正確にご記入ください。また、年度途中で、電話番号等変更があった場合は、速やかにお知らせください。

個人情報の保護には十分配慮しております。必ず連絡のとれる電話番号をご記入ください。

e) その他

- ・「独立行政法人 日本スポーツ振興センター」へ加入されていますと学校の管理下で怪我が発生した場合、保護者の方が医療保険を使って1件の怪我につき1,500円以上支払われた場合、医療保険並の療養に要する費用4/10が支給されます。詳細については入学後お知らせしますが、加入されますようお勧めします。
- ・学校で下着(パンツ)を汚された時は新品をお渡ししますので、新しい下着(パンツ)を購入して持たせてください。
- ・首から上の怪我は、その状態にかかわらず保護者の方に確認していただき、保護者の判断により医師の診察を受けていただくこととなります。