

令和5年4月7日

保護者様

岡山市立財田小学校

保健室からのお願い

健康で楽しくのびのびとした学校生活を送るために、ご家庭におかれましても次の点にご配慮くださいますようお願いいたします。

1 健康診断の結果、異常があった人は、できるだけ早く治療してください。

むし歯、結膜炎、視力低下、耳鼻科関係の病気などは小学生に多い病気ですが、頭痛、不安、注意散漫、無気力などの原因になり、疲れやすく、また、精神面にも支障を起こしやすいものです。

2 朝、頭痛や腹痛などの症状があり、熱が37度以上ある時は無理をさせず、症状によっては早めに専門医で診察を受けるようにしてください。

保健室はあくまで病院に行くまでの、または、いく必要のない範囲のけがや病気に対する一時的な応急処置をするところです。病院のように病気の治療や療養はできません。日中連絡が取れるようにしておいていただき、急病で学校から連絡がありましたら、お迎えに来ていただきますようお願いいたします。



3 学校でけがをして病院に行くときは、保護者の方に連絡させていただき来校の後、搬送をお願いしております。ただし、緊急の場合は救急車または保護者の方に

希望の病院を確認して、学校で搬送（連絡が取れない場合は学校医または学校で判断して病院を決定し対応）させていただきます。保護者の方はその病院の方へ来てください。



※（独）日本スポーツ振興センターの定める学校管理下での事故は、健康保険適用の医療費点数500点（自己負担額約500円）以上の場合、（独）日本スポーツ振興センター医療費給付の対象になります。請求手続き後（2～3ヶ月後）に給付されます。

4 病気やけがの時の連絡先、勤務先の変更は早めに学校にお知らせください。

外出予定のあるときは、行き先（電話番号）などをお子さまに伝えておいてください。

5 喘息、けいれん、その他の病気で配慮が必要な薬を服用されている場合や食物アレルギーなどがあるお子さまについては、必ず担任に申し出てください。



- 6 **学校感染症**（インフルエンザ，百日咳，麻疹，急性灰白髄炎，ウイルス性肝炎，流行性耳下腺炎，風疹，水痘，咽頭結膜熱，伝染性膿痂疹，溶連菌感染症，新型コロナウイルス感染症など）と**診断された場合には、ただちに学校へご連絡ください。**欠席した日から出席停止の扱いとし、欠席にはなりません。治ゆするまでゆっくり療養し、登校時には医師の証明書を提出してください。



※令和5年4月現在，インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の治ゆ証明書（報告書）については，医師または保健所に確認した出席停止期間を保護者が証明書に記入することに変更となっています。

7 **清潔な暮らしを心がけてください。**

- ・髪の手入れ・・・長い髪や前髪が目にかかるような場合，集中力が欠けたり，近視の原因になったりします。プールが始まるまでに，短く切ったり，まとめたりするようにしてください。
- ・爪の手入れ・・・爪が伸びていたため，友達を傷つけたり，爪がはがれかかったりと大げがの原因になります。爪は短く切っておくようにしてください。
- ・トイレの使い方・・・トイレットペーパーの使い方や和式便所の使い方をご家庭でもご指導ください。

8 **よい姿勢を心がけるようにしてください。**

すわった姿勢，立った姿勢，歩く姿勢，本を読む姿勢，字を書く姿勢，食事をするときの姿勢などご家庭におかれましても姿勢が崩れないように気をつけてください。そのためには，しっかり運動して丈夫な身体をつくるようにしてください。



9 **よい生活習慣を身につけるようにしてください。**

- ・早寝早起き・・・十分な睡眠時間を確保できるように早寝を心がけましょう。
- ・朝食・・・朝食は1日の活動の源です。体や脳を目ざめさせて，エネルギーを補給してくれる大切な食事です。
- ・朝の排便・・・朝食後トイレに行くことで，朝のスムーズな排便につながります。

10 **メディア機器（テレビ，ゲーム等）の使い方について家庭で話し合ってください。**

- ・長時間の使用は，生活習慣の乱れにつながります。1日の使用時間やメディアをやめる時間について話し合ってください。
- ・学校でも7月からメディアコントロールに取り組みます。メディアと上手に付き合えるようご家庭でもご協力よろしくお願いします。

※気になること，わからないこと等ありましたら，お気軽に養護教諭までお尋ねください。（TEL 279-0022）