

## 保健室から

所沢中学校保健室

保健室では、子ども達が心身ともに健康で安全な中学校生活を送れるように家庭と学校が協力して、子ども達の成長を見守って行きたいと思っておりますので、ご協力よろしく申し上げます。

### 入学前の健康管理について

#### 1 基本的な生活習慣は、出来ていますか。

本校の生徒の様子をみても、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。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供に大きな影響を及ぼします。中学生のこの時期に身体の基本は作られます。中学生になると、どうしても忙しくてしかた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、スムーズな中学校生活をスタートさせる為には、とても大切なことです。（新しい環境で心身ともに疲れやすい時期です）

#### 2 持病がある場合について

心臓・腎臓に持病がある場合は主治医に「心臓病管理指導表」・「腎臓病管理指導表」を作成していただき入学時に必ず提出をしてください。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。

#### 3 疾病の治療は早めにしてください。

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ください。

#### 4 麻疹・風疹混合予防接種を受けましょう

平成20年4月より中学校1年生を対象に実施しています。市からの予診票が郵送されてきましたら、早目に接種をしてください。入学後、接種の有無について調査します。

## **入学後の健康管理について**

### **1 朝の健康チェックをお願いします。**

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が、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んの様子を観察して下さい。（保健室での休養は1時間を限度とします。）

### **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と看、すぐに連絡がとれるよう所定の用紙（緊急連絡カード入学後配布）に記入してください。提出後に変更があった場合は早目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、保護者の勤め先は必ず記入してください。

### **3 保健調査票(入学後配布)の記入をお願いします。**

喘息等の疾病がある場合、症状や処置方法について、くわ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 インフルエンザ等の出席停止の場合 診断書などは必要ありませんが、医師の許可を得てから登校してください。（後日、保護者が記入する感染症疾患発生報告書を担任より受け取り、記入して提出してください。）**

### **5 日本スポーツ振興センターについて(旧 日本体育・学校健康センター)**

学校管理下でおきた、けがについて給付金が支払われる制度です。

けがをして病院にかかった時は、担任または養護教諭に連絡してください。

用紙を渡しますので病院に持って行き、記入してもらい学校に提出して下さい。学校で手続きをして給付金が支払われるまでに3ヶ月位かかります。

**給付金支払対象** 医療費総額5000円（500点）以上

**(病院などで、保険診療3割負担 1500円以上位支払った時が対象)**

\*用紙は、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用紙を、養護教諭まで連絡してください。