

就学時の健康と給食について



本校への入学が近づく中、ご家族はもとより、お子様の喜びや期待もさることながら、一面不安もあるかと思います。保護者の皆様とお子様が安心して入学式を迎えられますように以下の点について御協力をお願いします。

また、保健室ではお子様が元気に学校生活を送れるよう、心身両面から支援していきます。保健室に対する御理解と御協力をお願いします。

睡眠



寝ている間にその日の疲れや傷ついた部分を修復する働きがあります。睡眠が少ないと抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすくなります。また、成長ホルモンが出るのも寝ている時です。学童期は9時間～11時間の睡眠が必要とされています。早めに布団に入れるように電気を消す、メディア機器の使用（テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット等）を止めさせるなど環境を整えてください。

朝食



脳や体を活動させるためのエネルギーは朝ごはんです。朝ごはんを食べると脳や体が目覚めます。しかし、最近では朝起きるのが遅く、朝ご飯を食べてこない子供たちが増えています。階段の上り降りや体育、はさみを使う図工などの学校だけがにつながる場合がありますので注意が必要です。また、「やる気がでない」「ぼうっとする」「あたまがいい」「きもちがわるい」等、学習効率が下がることにも関係します。元気に活動するために朝ごはんを食べて登校させてください。

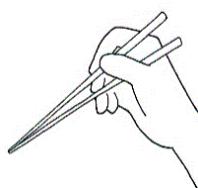
給食



学校給食は、児童の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童に食に関する正しい理解と適切な判断力を身に付けるという役割を担っています。

給食の時間は、配膳・食事・後片付けを含めて40分間です。みんなで協力することで、決められた時間の中でも、楽しく充実した時間になることを学んでいきます。

御家庭でも、食事の準備や後片付けなどの簡単な手伝いをさせたり、食べるときのマナーについて声を掛けたりするなど、無理がない程度に習慣を身に付けさせてください。



〈食事についての確認事項〉

- 食事の前に、石けんで手を洗っていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしていますか？
- きちんと座ってごはんを食べていますか？

（食べながら歩いたり、食事の途中で出歩いたりしていませんか？）

- 口に食べ物を入れたまま、お喋りしていませんか？

- 食器具は正しく使えていますか？

（お箸の持ち方、お椀の持ち方）



お椀の持ち方



毎月第3火曜日は弁当の日となっています。食中毒予防の観点から、お弁当に入れる食材はしっかり加熱をして、よく冷まして詰めるようにしてください。

生活習慣

月に一度、学級で衛生検査を行っています。1年生のうちは自分1人で準備することは難しいため、お子様と一緒に準備をお願いします。

ハンカチ・ティッシュ

ハンカチやティッシュはいつでも使えるようにポケットに入れるなどして身に付けさせてください。
毎日清潔なハンカチを持たせてください。



つめ

長く伸びたつめは、けがの原因となり危険です。

つめは10日で1mmのびるといわれています。定期的に確認し、短く切るようにしてください。

手洗い・うがい

感染症予防の基本は、効果的な手洗い・うがいです。

石けんを使って正しく手を洗い、ガラガラうがいをこまめに行わせてください。



前髪

前髪が長いと、目は前髪にピントを合わせるために調節障害を起こしてしまいます。目に毛先が入って、炎症を起こすこともあります。目に前髪がかからないように整えてください。

洗顔・歯みがき

歯みがきは、食べた後と寝る前に行うよう、習慣付けてください。小学校低学年のうちは、歯のひとりみがきは十分にはできないため、仕上げみがきをお願いします。

顔の清潔を保つために、毎日朝夕に洗顔をさせてください。



衣服・下着

睡眠中、下着は約500mLの汗を吸っています。毎日清潔なものを着用させてください。



保健室

保健室では、学校で起きたけがや体調不良時の応急処置を行います。体調の悪い時は休養させて様子をみますが、軽減する様子がみられないときには御連絡します。

連絡先が変更になった場合は、速やかに担任まで新しい連絡先をお知らせください。

【保護者の方に御連絡をする場合（一例）】

(1) 平熱より高い発熱がみられるとき。

原則としてベッドでの休養は、1時間程度としています。



(2) 保健室で対応できない症状のとき。

強い痛みが続く。けいれんなどの異常がある。医師の診察が必要と思われる。など



(3) 大きなけがをして医師の診察や治療が必要なとき。

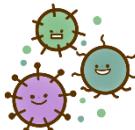
保健室でのけがの対応は「応急処置」です。学校でけがをして帰宅した場合には、様子を見ていただき、必要であれば医療機関を受診してください。受診が必要であるかについて、学校から連絡をする場合もございます。

帰宅後や登校前のけがは、ご自宅で手当てをお願いします。一見軽いけがのように感じても、万が一、重傷であった場合、治療が遅れてしまう原因にもなります。御協力をよろしくお願いします。

感染症で出席停止になるとき

うつる病気にかかっている場合は、学校での集団感染を防ぐために出席停止の措置をとります。(学校保健安全法による) また、登校を再開するときには、「意見書」や「登校届」の提出が必要です。

令和5年度から、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行の懸念から、医療の逼迫を回避するため、「新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザについては意見書を求める」こととなりました。しかし、令和7年度が、同様の対応になるかは不明であるため、ここでは、従来の情報について提供します。



① 医療機関で発行される「意見書」が必要な感染症

麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、結核、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、百日咳、

腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26、O111等）急性出血性結膜炎、髄膜炎筋性髄膜炎

*芳賀郡内以外の医療機関では、意見書は発行されません。また、郡内の医療機関でも発行されない場合があります。その場合は、診断を受けた医療機関でどのような指示を受けたか学校まで御連絡ください。

② 学校HPに掲載している「登校届」が必要な感染症

溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病及びヘルパンギーナ、伝染性紅斑（りんご病）、

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等）、帯状疱疹、

伝染性軟属腫（水いぼ）、伝染性膿痂疹、頭ジラミ

*登校届に記載されている「登校のめやす」を参考に、医師の判断に従い、保護者様が登校届を記入し、学校へ提出してください。（登校届は、学校のホームページに掲載していますので、ダウンロードをしてください。ダウンロードができない場合は、学校から「登校届」をお渡ししますので、御連絡ください。）

※新型コロナウイルス・インフルエンザに罹患した際には、診断を受けた医療機関でどのような指示を受けたか（何日から登校可能か等）学校まで御連絡ください。登校可能日が不明の場合は御相談ください。

予防接種

適切な時期に予防接種で免疫をつけ、感染症を予防しましょう。予防接種は医療機関での個別接種となります。接種もれがあった場合でも予防接種法で定められた年齢内であれば無料で受けることができます。

詳しくは就学時健康診断の際にお配りしたチラシ、真岡市のホームページをご覧ください。



日本スポーツ振興センター

学校管理下（登下校時、遠足等も含む）で起きたけが等において、医療機関（病院・整骨院）で合計1,500円以上支払った場合に治療費や見舞金が法で定められた範囲内で給付されるという全国的な相互扶助組織です。（1年間有効）入学後に加入の手続きをします。

日本スポーツ振興センター災害共済給付を利用する場合は、「こども医療費助成制度」の助成対象なりません。詳しくは、配付したチラシを御参照ください。

保健調査票

保健調査票は学校で健康診断を実施する際の資料となったり、健康管理をしたりする上で大切なものです。真岡市では小学校から中学校を卒業するまでの9年間継続して使用し、一人一人の健康状態の変化の把握と健康管理に役立てています。お子様のありのままの健康状態を正確に記入してください。

毎年、年度当初の4月に記入をお願いしております。内容に変更があった場合は配付時に朱書きで訂正をお願いします。連絡先が変更になった場合には、速やかに学級担任にお知らせください。

その他

- ・熱中症予防・かぜ予防等のため、年間をとおして水筒持参を認めています。中身は、水やお茶、スポーツドリンク等カフェインのないものです。
- ・学校で洋服や下着を汚してしまったときは、保健室に用意してあるものをお貸ししています。使用後、洋服は洗濯をしてお返しください。
- ※下着・肌着については、衛生面を考慮し新品を使用しますので、同じ大きさの新品の物を返していました
だきますようお願いいたします。
- ・就学時の健康診断で受診をすすめられている場合は、専門医の診断を受け治療を受けるようお願いします。結果の提出は不要です。
- ・保健調査票・結核に関する問診票・運動器検診問診票が1つになった冊子は入学式に提出してください。
- ・顔色が悪い、元気がない、食欲がないなど、普段と異なる様子がある場合や熱があるときには、無理をさせず、体調が回復してから登校させるようお願いします。
- ・入学前に、お子様の健康面について心配なことがある場合には、事前にお知らせください。

連絡先 大内東小学校 TEL 82-5139