

学校保健

1 保健室の主なはたらき

- お子さんの心と体の健康を守り育てるため、健康診断、健康相談、応急処置、保健指導などを行います。
- コロナ感染症予防のため体調不良の際の保健室での休養時間は15分程度です。それ以上の休養が必要な場合は、保護者の方のお迎えで早退をお願いしています。(安全上、一人では帰れません)。
- 病院受診が必要なけがが起こった場合は、保護者の方と相談し、病院で受診していただきます。急を要する場合は学校から直接病院に連れて行く事もあります。

2 けがや病気の際の緊急連絡先について

- けがや体調不良で保護者の方に緊急の連絡や相談が必要な事がありますので、自宅のほか、携帯、勤務先の電話番号もお知らせいただき、連絡がとれるようにしておいてください。(電話番号等の変更の際は保健室にも必ずお知らせください。)

3 朝の健康観察をお願いします

- コロナ感染症予防のため、健康観察カードで体温や体調、御家族の体調不良者の有無を御記入いただき、教室入室時に担任が確認しています。
- 37度以上の熱や児童が体調不良を訴える時は、無理に登校させず、休養もしくは医療機関を受診して、元気になってから登校させてください。



4 学校感染症について

「学校において予防すべき感染症」に罹患した場合、欠席ではなく、出席停止扱いとなります。医師に診断されましたら、速やかにお知らせいただき、ご家庭で静養してください。

- 医師から出席停止が解除され、登校する際は証明書が必要になります。用紙は本校独自のものと台東区医師会用の2種類あります。病気の種類や病院の所在地によって適用書類が異なりますので学校にお尋ねください。

<学校において予防すべき感染症>

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘、咽頭結膜熱、結核、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ヘルパンギーナなど。

5 元気に学校生活を送るために

(1) 生活リズムを整えて免疫力を高める

① 早寝、早起きをし、睡眠を十分にとる

十分な睡眠が取れないと、けがや体調不良になりやすく、学習にも集中できません。イライラして友達ともトラブルをおこしがちです。早寝をして1日の疲れをとり、元気に朝を迎えられるようにしましょう。



② 3度の食事をきちんととる

栄養は丈夫な体をつくる今の時期にとっても大切なものです。特に朝食は午前中のエネルギー源で、学習や運動、心にも影響があります。必ず食べてから登校しましょう。



③ 排便の習慣を身につける

登校前に排便する習慣が身に付くと、腹痛や便秘を防ぎ、スッキリと学校生活を送ることができます。



(2) 手や顔、体を清潔にする

感染症予防のため、登校時から石けんでの手洗いを行います。体を清潔にすることは、病気予防の基本です。手洗い、洗顔、歯みがき、うがいは自分でできるようにしましょう。

(3) 自分の気持ちを言葉で伝えられるようにする

けがや具合の悪い時、心がモヤモヤする時など、自分の気持ちや状態を伝え、相手に理解してもらえると心がスッキリします。普段の会話の中でお子さんの気持ちなどをたずね受け止める機会を増やしていきましょう。

(4) マスクを着用する

コロナ感染予防のため学校では常にマスクの着用をお願いします。また、感染リスクを低くするためマスクや顔に触らないようにすることも大切です。

6 学校でけがをしたら（日本スポーツ振興センターについて）

学校や決められた通学路でけがをして病院受診し、総治療の点数が500点以上の場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金が支給される制度があります。

手続きは、関係書類（学校より配布）を医師に記入してもらい、学校に提出していただきます。入学時に詳しいお知らせを配布いたします。

7 学校医紹介

健康診断・健康相談等でお世話になります。

内科	松村 有香先生	台東区谷中3-23-10 (とうかん山こどもクリニック) 3828-4150
耳鼻科	齋藤 啓光 先生	台東区入谷1-18-5 日神ハイツ 202 (齋藤耳鼻咽喉科) 3871-8733
眼科	黒田 純子 先生	台東区東上野3-6-2 藤波ビル1F (鈴木眼科) 3832-6033
歯科	伊藤 直紀 先生	台東区谷中2-8-12 (伊藤歯科医院) 3821-0281
薬剤師	高橋 玲子 先生	台東区谷中3-18-4 (たかはし谷中薬局) 3824-2345

8 その他

- ★ お子さんの健康状態や連絡先については、4月にお渡しする「保健調査票」に記入してください。
- ★ ご心配、ご不明な点がございましたらお気軽にご連絡ください。