

新入生の保護者の方へのお願い

城山西小学校
保健室

ご入学おめでとうございます。保健室は、お子様の健康を保持増進するための学校の中の保健センターです。お子様の“心身の健康づくり”を応援しています。



●心と体の健康のために

小学生は、心の不安を体の異常であらわすことがよくあります。頭痛や腹痛、気分不快、さらに登校しぶりなどの兆しが見えたときは、すぐ担任にご相談ください。保健室でも担任と連携してお手伝いします。その他、お子様の健康面で心配なことがありましたら、保健室にもお気軽にご相談ください。

●毎朝の健康観察を忘れずに

お子様の朝の様子をよく観察してください。登校してまもなく体の不調を訴える子は、朝から具合が悪いことが多いようです。「いつもとちょっと違うかな」という目を大切にしてください。

欠席する場合は、8時10分までに学校にご連絡ください。

●朝食はしっかりと

一日の始まりの食事は大切です。特に、バランスのとれた朝食は、脳のはたらきを活発にし、1日の活動のエネルギーとなります。朝食をしっかりとらせて、明るく送り出してください。

●歯みがきについて

学校では、給食終了後、歯みがきを実施しています。各ご家庭で、歯ブラシ、プラスチックのコップ、保管用の袋を用意してください。歯ブラシセットは週末に持ち帰りよく洗って日光消毒をし、月曜日に学校に持たせてください。歯ブラシの毛先がひらいたときは、早めに新しいものと交換してください。

歯ブラシ
(小さめのもの)



プラスチックのコップ
(なるべく柄のついたもの)



歯ブラシとコップが
入る袋

●服を汚してしまったら…

体育着やパンツを用意してあります。学校のものを使ったときは、洗濯をしてお返しくください。また、パンツは、新しいものをはかせますので、同じサイズの新しいものをお返しくください。

なお、1年生のうちは、ランドセルに1枚予備を入れておくとよいと思います。

●つめは短く

つめが長いと、大きなけがにつながったり、友達にけがをさせてしまったりすることがあり、とても危険です。また、つめの間に汚れが入って不衛生にもなります。

週に1回、ご家庭でつめを切る習慣をつけてください。



●ハンカチ・ティッシュの確認を

感染症予防には、手洗いが大切です。その洗った手をふくために、毎日清潔なハンカチを持たせるようにしてください。また、あわせてティッシュも持たせるようにしてください。朝、登校前の確認をお願いします。

＜おもな学校感染症一覧表＞

下の一覧表にあげた病気は「学校感染症」といわれ、たとえ軽症でも登校できません。これは法律で定められた「出席停止」で、欠席扱いにはなりません。必ず医師の診断を受け、わかった時点ですぐに学校にご連絡ください。そして、医師の許可が出るまで、家庭で安静にしてください。

登校許可が出たときは、医師の「意見書」をもらい、登校時に担任へご提出くださいますようお願いいたします。（証明書をもらうには、手数料がかかることがありますのでご了承ください。）

第1種 （治癒するまで出席停止とする）

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、重症急性呼吸器症候群（SARSコロナウイルス）、南米出血熱、痘そう、ペスト、マールブルク病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、鳥インフルエンザ（H5N1型）、新型コロナウイルス感染症

第2種 ＜学童によく起こる感染症 診断がついたら学校へすぐに連絡する＞

病名	出席停止期間	主な症状	潜伏期間	好発季節
インフルエンザ	発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで	悪寒、発熱、頭痛、腰痛、全身倦怠感、関節痛、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり、	1～4日	冬
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで	はじめは軽い咳、喉の発赤。発病後1週間くらいからコンコンという咳が出る。	5～21日	なし
麻疹 (はしか)	解熱した後3日を経過するまで	発熱、咳、鼻水、頬内側に白い斑点ができる。発熱後4日目より皮膚に発疹。	7～18日	春～夏
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹の発現後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	37～38℃の発熱。片側、ついで両側のあごの後ろがはれて痛む。嚥下困難。	12～25日	なし
風疹 (3日はしか)	発疹が消失するまで	発熱、発疹、咳、耳の後ろや首、脇の下などがはれる。結膜が充血する。	14～23日	春～初夏
水痘 (水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで	水疱のある発疹が体中に次々出る。先に出たものからかさぶたとなる。	10～21日	冬～初夏
咽頭結膜熱 (プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで	発熱、のどの痛み、結膜炎、首のリンパ節のはれ	2～14日	夏
結核	症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで	初期は自覚症状なし。X線で発見されることが多い。疲労感、寝汗、微熱、体重減少、肩こり、咳、たん	2年以内	なし
髄膜炎性髄膜炎	症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで	頭痛、発熱、けいれん、意識障害、項部硬直、発疹、皮膚や粘膜に点状出血	3～4日	なし

第3種 (症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで出席停止とする)

病名	主な症状	潜伏期間	好発季節
腸管出血性大腸菌感染症	激しい腹痛。数時間後に水様性の下痢。嘔吐、吐き気がある。	1～8日	夏
流行性角結膜炎	結膜の充血。涙がよく出る。目やに、異物感。	2～14日	夏
急性出血性結膜炎	強い目の痛み。異物感、きつい充血、出血してくる。	1～3日	なし

コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス

※その他、条件によって出席停止となるもの（治癒し、登校の際には保護者による「登校届」を提出）

溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）