

保健室から

(1) 健康観察のお願い

母子手帳から始まって、幼稚園・保育園・小学校の間は家庭での保健的な躰が素直に受け入れられた生徒達も中学生になって自我の発達もさることながら、時間的にゆとりのない生活も加わって、基本的な生活習慣を崩してしまいがちになります。

中学校では学習の量も多く、部活での練習も相当なエネルギーを消耗します。朝食ぬき・睡眠不足では集中力に欠け、勉強も運動もいまひとつ力を出し切れず・・・ということになり、当然体調も悪く、風邪もひきやすくなります。

子供達は自分たちの体について、かなり甘い考えを持っています。今一度、家庭での朝のスタートから健康をチェックしてください。

- ①朝、余裕を持って起床出来ているか。
- ②朝食はきちんととれているか。ゆっくりかんで食べているか。
- ③排便は済ませたか。
- ④どこか変わったところはないか。健康観察を十分にする。決して無理はさせない。
おかしいと思ったら、検温してみる余裕を持つ。無理をして登校するよりも症状の軽いうちに1日たつぷりと休む方が、回復も早く結果として早く学校生活に復帰でき、学習能率もアップします。
- ⑤学校生活を楽しく送っているか、さりげなく聞いてあげる。
- ⑥朝は1日のスタートです。朝からイライラしては充実した学校生活は送れません。笑顔で送りだしてあげてください。

(2) 学校で具合が悪くなった場合

① 体調が悪く、一時的な応急処置・休養で教室に戻れない場合、早退させ、ご家庭で様子をみていただくことになります。その際、保健室での様子を記入した「保健連絡票」を本人にもたせていますので、帰宅してからの様子を簡単に記入して、登校する時に担任に提出してください。

① 原則として保護者へ連絡後早退となりますが、状況によっては保護者が家庭に不在の場合でも早退させ、一人で家庭で休養することがあります。不在時の対応についてお子さんと話しておいてください。症状が重い時は、お迎えをお願いします。

② 平成19年度より、練馬区では義務教育期間の医療費が無料になりました。学校管理下でケガをし、病院で治療した場合、日本スポーツ振興センター（旧健康センター）から給付金が支給されます。該当者は担任・顧問の先生に申し出てください。

※日本スポーツ振興センター提出用資料（家庭で記入）

※医療等の状況（病院で記入）

以上2枚の書類を提出して頂きます。なお、月ごとの請求なので翌月に治療がまたがる時は継続用紙をお渡します。申し出てください。

(3) 緊急連絡先を必ずお知らせください。

発熱・ケガなど緊急を要する場合、**緊急に連絡のとれる箇所を2箇所以上**はつくり、学校にお知らせください。保健調査票の表紙に記入する欄がありますので、必ず書いて頂きますようお願いいたします。最近、携帯電話等でつながらない場合もありますので、確実に連絡がつく連絡先をご記入ください。お勤めでないご家庭の場合も「今日は・・・の用事でどこそこへ行くので帰りは・・・時頃だ」と生徒に知らせておいてください。また、変更があった場合には、その旨をお知らせください。

(4) 病気の早期発見・早期治療

健康診断が終了次第「治療のお知らせ」をお渡しします。受け取った場合は計画的に、出来れば早く受診しましょう。治療済証は担任の先生か保健室まで。

(5) 運動規制・生活規制のある場合

病気・ケガなどで定期的に検査を受けたり、治療を受けている場合は必ず、担任の先生までお知らせください。

なお、行事（運動会・宿泊行事等）の前には主治医の指導・許可を得てから参加してください。

(6) 出席停止について

学校感染症の中で第2種、第3種の感染症にかかった場合、学校保健法により、他への感染の恐れがなくなるまで、登校を停止することになっています。かかった医師により出席停止の解除がされたら、「登校届」を学校に提出してください。欠席にはなりません。「登校届」用紙は学校にあります。

第2種・・・水痘・麻疹・風しん・おたふくかぜ・インフルエンザ・百日咳
咽頭結膜熱・結核
第3種・・・腸管出血性大腸菌感染症・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・
その他の感染症

(7) 薬と毒は紙一重

保健室では内服薬は与えないことにしています。飲まざるをえない状態のときは帰宅させ、主治医の指示にしたがうことを原則としています。

※ 医師の指示で薬を飲んでいる場合は、必ず担任までお知らせください。

(8) 健康相談

心身の健康についてのご相談がありましたら、遠慮なく保健室へお越しくください。

(9) 中学校で行う検査・検診

- | | | | |
|-----------------|----------|-----------|----------|
| ○身体計測（身長・体重・座高） | 視力（全学年） | 聴力（1・3年） | ○内科検診（全） |
| ○歯科検診（全） | ○眼科検診（全） | ○耳鼻科検診（全） | ○腎臓検診（全） |

- 結核検診（全） ○心臓検診（1年） ○貧血検査（1年）
- 臨時健康診断（プール前・マラソン大会前）

よりよい成長・発達のために自分の生活を見直そう

中学生の時期は、身長や体重など体位が伸びるだけでなく、それに伴って筋力や呼吸循環機能が急速に発達します。このため大切なのは休養・栄養・運動（成長の3原則）です。このことは基本的な生活習慣をしっかりと確立し、メリハリのある主体的な毎日を送ることであります。

睡眠 眠りには脳の眠り（ノンレム睡眠）とからだの眠り（レム睡眠）がある

☆睡眠不足が続くと

- *身体面で ・頭痛 ・頭が重い ・頭がぼーとした感じになる ・体がだるい
・かぜひきのもと
- *精神面で ・正しい判断ができなくなる ・ちょっとしたことに腹をたてる
・じっとしてられない ・人の話や騒音にイライラする

☆夜型の生活がつづくとう体のリズムがくるう。

私たちの体温は寝ている時間帯つまり夜は低く、朝目覚めて朝食をとり、胃に食べ物が入ったりして動くことで体温が上がってくる。夜型の人には低体温で活動的になるのがかなり遅くなる。

朝食 朝食はしっかりとろう

身長が伸びるということは骨が伸びるということです。そのためにはリンやカルシウムが必要です。成長期には特にたんぱく質も必要になってきます。また、脳の栄養のためにも3度の食事をバランスよくきちんととることが大事です。

排便 一日一回の排便を

早寝早起きとしっかりした朝食がポイント。朝食をとらないと胃腸が働かず、トイレにいきたくなりません。ここでいかないと学校で腹痛を起こしたりして落ち着きません。