

# こんにちは、本太中学校保健室です。

保健室は、健康診断や応急手当、健康相談活動、学校環境衛生、保健教育等、学校の保健センターとして保健活動を行う場です。

保健室では、「未来へ、よりよく生きる」ために「自らの健康課題を捉え、主体的に心身の健康の保持増進に努められる生徒の育成」を目指しています。本太中生の皆さんが、毎日笑顔で学校生活を送れるよう、こころとからだの健康をサポートしていきます。

## <保健室の利用について>



### I 応急手当について

学校で発生したケガや病気は保健室で可能な範囲の応急手当を行います。前日までのけがの状況を継続的にみることや、御家庭でのけがの手当、治療行為、内服薬の投与は行えません。学校の管理下においてけがをし、医療機関を受診した場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの給付の対象となりますので、学校への報告をお願いします。



### II 体調不良のとき

朝から体調が悪いときは無理に登校させず、御家庭で休養をとってください。保健室では病状の変化をみるために1時間を目安に休養等で様子を見ますが、体調が回復しない場合は早退し、家庭で休養するか医療機関への受診を勧めます。

※早退、医療機関への搬送等の際には保護者の方へ連絡します。なお、お迎えをお願いすることもありますので、御承知おきください。

★緊急連絡先は常時連絡がとれる番号をお知らせください。また、変更が生じた際には早めにお知らせください。

## <健康診断について>

1. 定期健康診断で疾病等(その疑いを含む)が発見された場合、「お知らせ」をお渡ししていますので、早期の受診をお願いします。なお、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

また、健康診断で異常が発見されなかった場合でも、心配な症状があるようでしたら受診をお願いします。

2. 視力について…長期的な流れの中で、全国的に視力の低下傾向は続いています。スマートフォンや携帯ゲーム等、画面を近くで見る時間が増えていることなど、生活習慣の影響が指摘されています。また、中学生の時期は、気づかない間に急激な視力の低下が起こる場合もあります。長く目を使った後は遠くをみるなどの対策が必要です。



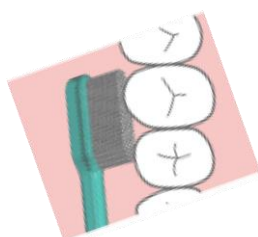
1年に1回は受診を心がけ、視力の確認をお願いします。  
本校で視力異常の疑いのある生徒…B以下の生徒が約70%  
(令和3年度の全国平均約60.3%)

3. う歯については、自然治癒するものではなく、疲労の蓄積などにより急に痛み出すこともあります。また、本校では、う歯の割合は少ないものの歯石やCO(要観察歯)など、う歯以外の歯科疾病を指摘される生徒が多くみられます。う歯と違い、1回から数回の受診、相談で済むことが多いと思いますので、「健康診断のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診、相談をお願いします。

【CO(要観察歯)については、受診が必要なものと御家庭で経過観察していただくものがあります】

本校のう歯の生徒の割合…約5% (令和3年度の全国平均約30.4%)

- ※ 最終ページに、日本学校歯科医会作成の「新型コロナウイルス感染予防の為の給食後の歯みがきスタイル」「決めよう 歯みがきルート」を掲載していますので、給食後にも歯みがきをするようお子さまにもお話しく下さい。



## ＜学校感染症について＞



学校など集団生活の場では、感染症が発生した場合、大きな影響を及ぼすことになります。新型コロナウイルス感染症もウイルス自体がなくなったわけではありません。感染症の流行を予防することは、生徒が健康な状態で教育を受けるためにも重要です。

下記のような学校感染症に罹患し、医師の診断を受けた場合は「出席停止」となりますので、速やかに学校にお知らせください。治癒して登校後、「治癒報告書」をお渡ししますので保護者の方に御記入いただき、学級担任に提出してください。

分 類	感 染 症 名	出 席 停 止 期 間 の 基 準
第 一 種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘 そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ 病、ラッサ熱、重症急性呼吸器症候群 (SARS)、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテ リア、鳥インフルエンザ(H5N1)	完全に治癒するまで
第 二 種	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快し た後1日を経過するまで
	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザを除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日 を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な 抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現し た後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となる まで
	風しん	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	全ての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)ま で
	咽頭結膜熱(プール熱) 結核 髄膜炎 菌性髄膜炎	主要症状が消退した後2日を経過するまで 病状により学校医・その他の医師において感染 の恐れがないと認められるまで
第 三 種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、 腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性 出血性結膜炎、その他の感染症(溶連菌感染症、 手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイ コプラズマ感染症、感染性胃腸炎等)	病状により学校医・その他の医師に おいて感染の恐れがないと認められ るまで

<インフルエンザの場合> ※1日のうちに、発熱と平熱が出現する場合は、発熱日に含みます。

		発症日		発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例1	発症後1日目に解熱した場合(最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様の症状(38℃以上の発熱等)が始まった日です。

<新型コロナウイルス感染症の場合>

		発症日		発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
例1	1日目に症状軽快	症状	症状軽快	症状軽快後1日 発症後2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	2日目に症状軽快	発熱	発熱	症状軽快	症状軽快後1日 発症後3日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例3	3日目に症状軽快	発熱	発熱	発熱	症状軽快	症状軽快後1日 発症後4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例4	4日目に症状軽快	発熱	発熱	発熱	発熱	症状軽快	症状軽快後1日 発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	5日目に症状軽快	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	症状軽快	症状軽快後1日		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

### <独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について>

○学校管理下において発生した災害に対し、給付金が支払われる制度です。

- ・本校では全校生徒に加入していただいております。
- ・共済掛金920円(保護者負担金460円)

○本制度と他の公的制度(子育て支援医療費助成制度、ひとり親家庭医療費、心身障害者医療費助成制度)を重複して利用することはできません。

※子育て支援医療費助成制度を利用し、窓口での負担を0円とした場合は、後日保険年金課より返還請求がありますので、御承知おきください。

項目	日本スポーツ振興センター災害共済給付制度	さいたま市子育て支援医療費助成制度
対象者	加入している幼小中高生	受給資格証所有者
対象となる災害	学校管理下の災害(部活動・登下校含む)で、保険診療(通院・入院)の医療費総額が5000円以上または、医療機関での窓口負担が1500円以上の災害	保険診療(通院・入院)
支給額等	保険診療の一部(3割)に1割上乘せ 合計4割 入院に係る食事療養標準負担額全額 治療用装具・生血・障害見舞金・死亡見舞金	保険診療の一部(3割) 入院に係る食事療養標準負担額の1/2
支給期間	治癒まで(初診から最長10年間)	中学卒業まで
手続き	学校・市教育委員会を通じて日本スポーツ振興センターに申請する	さいたま市役所(年金医療課) 各区役所(保険年金課)
窓口負担	あり(領収書を御家庭で保管してください)	なし
時効	初診日から2年	初診日から5年
注意すること	病院窓口で「学校管理下の災害」と申告してください	

## スポーツ振興センター手続きの流れについて

医療機関受診の際、「学校管理下の災害である」と申告して、窓口で医療費を支払う



手続きに必要な書類を学校から受け取り、医療機関の窓口へ提出し、書類の記入を依頼する(書類は月に1枚必要となりますので、翌月も通院された場合はお申し出ください)



- ※災害報告書(生徒本人又は保護者の方が御記入ください)
- ※医療等の状況(医療機関へ提出するもの)
- ※調剤報酬明細書(薬局へ提出するもの)
- ※その他(必要に応じてお渡しします)



医療機関から書類を受け取る

※書類作成にかかる日数は医療機関によって異なりますので、各医療機関の窓口で御確認ください。学



校(学級担任又は保健室)に書類を提出



学校からスポーツ振興センターへ申請



スポーツ振興センターにて審査 給



付が認定された場合、口座入金

※申請してから支給までには2~3か月かかります。また、書類の不備などがあった場合や学校への提出時期によってはそれ以上かかる場合もありますので、御了承ください。



# 新型コロナウイルス感染予防のための 給食後の歯みがきスタイル指導



## POINT 1

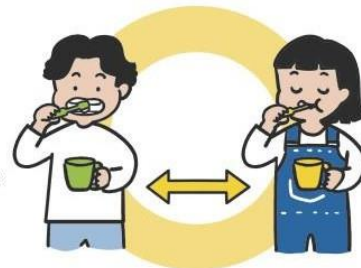
### 洗口場が 混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行う。

## POINT 2

### 歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。



## POINT 3

### 歯みがき中は口を結んだ状態で。 前歯の裏をみがくときは 口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。



## POINT 4

### うがいは少ない水で1~2回、 吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少ない量の水(10ml)くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。



## POINT 5

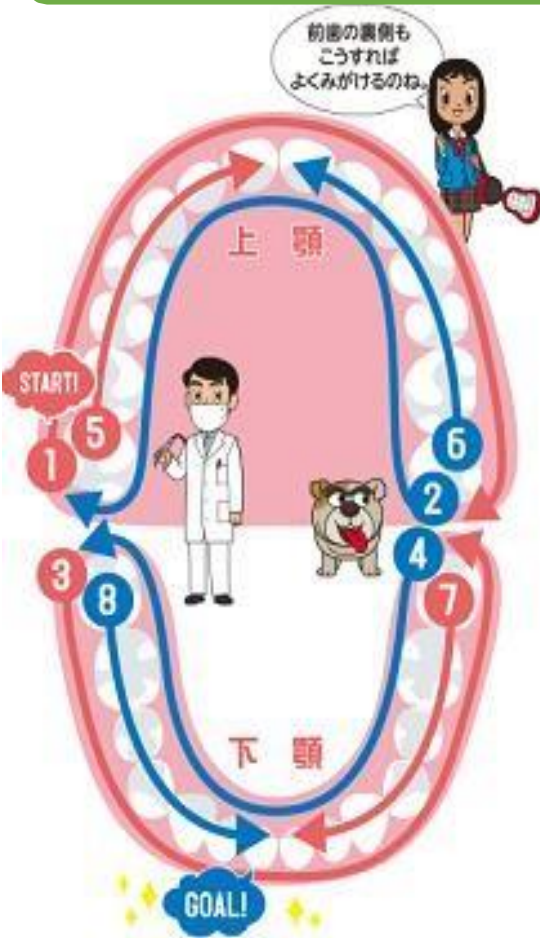
### 片付けるときには、 歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。

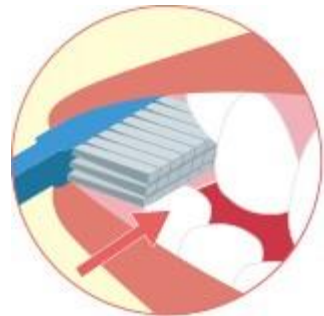


# 決めよう 歯みがきルート

～自分で磨く順番を決めておけば、磨き残しが少なくなります。～



前歯の裏側も  
こうすれば  
よくみがけるのね。



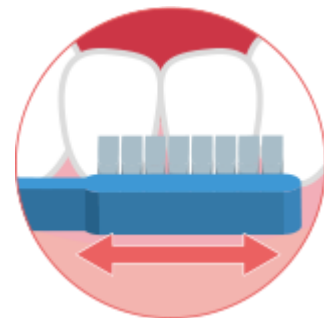
## ADVICE 1

上の奥歯の後ろ側は、口を閉じ加減にし、ハブラシを横に持ち替え、歯並びにあわせてみがこう



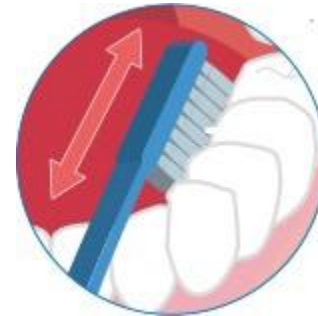
## ADVICE 2

上の前歯の内側はハブラシを縦に持ち替え、「つま先」や「かかと」を使って先端の毛先を使おう。



## ADVICE 3

前歯の外側は、ハブラシを横に持ち替え、歯ならびに合わせてみがこう。



## ADVICE 2 4

奥歯の内側は口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れてみがこう。



## ADVICE 4

奥歯の内側は口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れて磨こう



## ADVICE 4

下の奥歯の外側は、口を閉じ加減にして、「わき」も使いながらハブラシを確実にあててみがこう。