

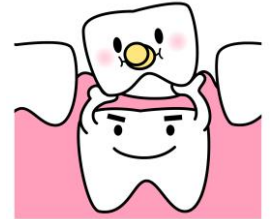
# 平成31年度新入生の保護者の皆様へ

田浦中学校 保健室

## 1 健康管理について

○歯を大切にしましょう。

生え始めて3年間は特にむし歯になりやすいと言われています。  
上下左右7番の歯に特に注意して、歯の生え方に応じた歯みがきを工夫する、だらだら食べないなど、歯と口の健康に留意しましょう。



○部活動が始まり、放課後の時間が限られることから、体の調子で心配なところがあれば、春休み中に受診しておきましょう。(むし歯、視力、耳鼻科など)



○四点固定について

田浦中学校でも、4点固定運動を実施しています。(3点：起きる時刻・寝る時刻・学習を始める時刻、4点はこれに朝食が追加されます。)

- ①朝起きる時刻：早起きをすると、夜も早く眠れます。
- ②寝る時刻：成長期に深夜まで起きていると、成長ホルモンの分泌を抑えてしまい正常な成長を妨げます。また心の健康にも影響します。
- ③学習開始時刻：いつもだいたい同じ時刻に学習を始めると学習のリズムも整います。
- ④朝食：午前中の活動を支えるエネルギー源ですので、毎日必ず食べましょう。ごはん、パンなどの主食を食べる割合は高いのですが、具たくさんの味噌汁や卵などの蛋白質である主菜や、野菜などの副菜不足の生徒が多いようです。成長期には夕食だけでなく、朝食でも主食・主菜・副菜をしっかり摂りましょう。

## 2 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下で災害にあった場合に給付が行われます。これは、市町村と保護者の方の負担金で運用されています。平成29年度掛金の保護者負担額は、一人あたり420円でした。

(実

際の掛金は一人あたり920円で、このうち500円を芦北町が補助しています。)

**学校管理下とは** (日本スポーツ振興センター法に基づく)

- ・学校で授業を受けているとき・部活動中
- ・登下校中(定められた経路、方法で登下校をしていたとき)
- ・学校行事・休み時間中その他校長の承認に基づき学校にいるとき など

**給付の対象は**

- ・医療費の総額が5000円以上のもの
- ・負傷年月日が2年以内のもの
- ・交通事故や第三者から損害賠償を受けた場合等、給付されない場合もあります。

☆芦北町子ども医療費助成により、高校3年生までは、医療費無料となりますが、学校管理下での負傷等は「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が優先適用されます。

### 3 出席停止について

下記のような病気は、集団感染しやすいので学校保健安全法施行規則第 19 条によって、「欠席」にはならず、学校長の判断により「出席停止」という扱いになります。

病名によって、出席停止期間が違いますので、診断書は不要ですが、診断を受けたらすぐに学校までご連絡ください。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、流行性嘔吐下痢症、流行性耳下腺炎、風疹、麻疹（はしか）、水痘、流行性角結膜炎（はやり目）など

### 4 食物アレルギーについて

好き嫌いに関係なく、この食べ物を食べると喉に違和感があったり、咳をしたり、蕁麻疹ができたり、唇が腫れたりというものがあれば、食物アレルギーを疑ってください。

先天性ではなく、成長の途中で甲殻類のアレルギー等発症する人もいます。給食センター（栄養教諭）と面談等を行い、個別の対応をしていきますので、説明会終了後、ご相談ください。（必要な提出書類等をお渡しします。）

### 5 その他

中学生期を健康で充実したものとし、将来心身ともに健康な大人に育っていくためには、基本的な生活習慣を身につけ、自分の事は自分で適切に判断し、行動できるようにしていかななくてはなりません。子どもたちの成長の過程で学校とご家庭がお互いに協力し合い、助け合いながら成長させていきたいと思えます。何かご心配な点がありましたら、いつでもお声かけください。

