

# 学校保健について

最近の中学生を取り巻く健康問題は複雑化し、心身の健康を害している子どもや、食事や睡眠などの生活リズムの乱れ、人間関係、喫煙、飲酒、薬物乱用、性情報への戸惑いなど、多くの憂慮すべき問題があります。

そこで、健康診断や健康相談、応急処置・保健指導に加えて、心に悩みを持つ子供の早期発見と精神的なサポートを重視し、保護者の皆様と学校が共に子どもたちを育成していきたいと思っております。

## 1 基本的な生活習慣の充実

新しい環境、新しい人間関係の中で中学校生活が始まります。また、部活動も始まります。不安定な緊張状態の中では、心身の疲労がたまりやすくなります。夜は早めに休み、睡眠や栄養を十分に取るようにしてください。

- 中学校生活を健康で楽しく過ごすためには、朝の過ごし方が大切です。朝寝坊をして朝食も食べずに登校する生徒がいます。必ず朝食を食べさせてください。脳を活性化させ学力向上を図るためにも、朝はゆとりを持って起床できるようお願いします。
- 朝、体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養するか、病院を受診して主治医の指示を受けてください。

### 健康三原則の徹底

- (1) バランスのとれた食事
- (2) 適度な運動
- (3) 適度な睡眠と休養



## 2 定期健康診断

毎年4月～6月にかけて定期健康診断を実施します。検査項目や日程等は事前にお子様を通じてお知らせします。異常があった場合には、「お知らせ」を配布します。早めに病院の検査を受けてください。

現在、本校の健康面の課題のひとつである「歯の治療状況改善」に向けて取り組んでいます。ご協力ください。

## 3 日本スポーツ振興センター

学校管理下での不慮の事故に対して、日本スポーツ振興センターから給付金が支給されます。**毎年全員に加入していただいています。**給付を受けられるのは、学校の管理下で発生したケガ等で病院を受診した場合です。請求手続きは学校（保健室）でおこないます。請求手続きを希望される場合は、福祉医療助成での現物給付をせず、**保険証による通常の支払い**をするよう市よりお願いがっております。必要になった場合は担任を通して連絡してください。給付に必要な書類をお渡しします。**なお、支給までには通常2～3か月かかります。**

## 4 緊急時の連絡

学校でケガをしたり病気になったりした時に備えて、保護者の方へ連絡をするために、「保健調査票」に緊急連絡先（携帯電話や職場、ご家族など）とかかりつけの病院を記入してください。提出後に緊急連絡先が変更になった時は、担任にお知らせください。保護者の方と連絡が取れない場合は、原則として学校側の判断で学校医等を受診します。

## 5 欠席や病気の連絡

欠席や遅刻の場合は、7時30分～8時00分の間に、保護者の方が連絡してください。

**電話が2回線しかありませんので、「安心安全メール」での連絡を推奨しています。**

学校伝染病（インフルエンザ、感染性胃腸炎など）に罹患した場合は、「出席停止」の扱いとなります。必ず専門医を受診し、学校に連絡してください。登校については、主治医の指示に従ってください。診断書を提出する必要はありません。

## 6 その他

中学校生活の中で、お子様の健康面やその他の事に関して注意や配慮すべきこと、心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。

# 学校給食について

## 1 食物アレルギー

お子様が食物アレルギー等をお持ちの場合は、学級担任に必ずお知らせください。また、ご家庭でもお子様と一緒に献立表を確認し、十分注意をするようにご指導ください。

アレルギーの原因になる献立の場合は、代替え食を持参できます。アレルゲン物質を除いた特別食については、諫早市教育委員会から調査があります。

※ 特別食は、給食センターで作られるアレルギーの方の代替え給食です。

## 2 給食費

**給食費（※令和4年度は5,000円/月）の納入は、令和5年度から口座引き落としになります。**

**学校給食費納入同意書は、6年生時に所属する小学校で集めることになっています。**

### 特定原材料7品目



## 3 給食着

- ・マスク（紙マスク可）と給食用帽子（小学校で使っていたものを継続使用）は、各自で準備をお願いします。給食用帽子をお持ちでない方は、学校で購入できます。学級担任までお知らせください。（330円）
- ・エプロンは、令和6年度から共用のものを使用せず、各自のエプロンを使用します。準備をお願いします  
共用エプロンは当番が忘れた場合に使用します。その際は洗濯にご協力ください。  
共用エプロンを持ち帰った後に紛失された場合は、新たに購入していただくことがあります。

給食開始は4月10日（水）の予定です。〔2・3年生は9日（火）からです。〕