

# 健康・安全に過ごすために

## 子どもから大人へ

中学生は、心身ともに子どもから大人へ大きく変化します。ホルモンの分泌が変わり身体に変化が起きると、精神的にも非常に不安定になります。また、学習や友人関係等でストレスがたまる時期です。家族の中でも、大人としての独立心が芽生えてきます。親にも知られたくないことがあり、訳もなく反抗することもあります。親も子も互いの接し方に戸惑うこともあります。中学3年間を通して、生徒はひとりの人間として大きく成長します。保護者や教職員は生徒の大人への成長を支援し、あたたかく見守っていききたいものです。

## 家庭での生活習慣

毎日健康に暮らすには、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とする規則正しい生活をするのが大切です。夜更かしや不規則な食事、朝食欠食等が「習慣」とならないよう気をつけましょう。

本校生徒は、就寝時刻が遅く、睡眠時間が少ない傾向にあります。中学生の睡眠時間は8～10時間が推奨されています。

また、ゲームやネット・SNSについては、利用する場所・時間など親子で話し合い、家庭内でルールを作り、保護者が子どもの利用について見守りましょう。

## 欠席等の連絡

朝、生徒の体調が悪い、けがをした等で学校を欠席・遅刻する場合は、8時00分までに、保護者からオクレンジャーで連絡をお願いします。8時以降は、電話で連絡ください。

## 学校での健康管理

生徒の健康状態は、担任や養護教諭が毎日観察しています。その他にも、全教職員が生徒の健康状態に気をつけています。生徒の心身の異常が分かった時には、早い段階から家庭と連絡を取るなど、家庭と学校が連携して対処します。

### ケガをしたとき

- ① 学校で起きたケガについては、保健室で応急手当を行い、その後経過観察をします。（状態により学校又は家庭で）
- ② 医療機関の受診を要するものは、速やかに保護者に連絡をとり、受診します。

※なお、保健室ではその日起きたケガの応急手当はしますが、治療を目的としているものではありませんので、その後の処置は家庭でお願いします。

### からだの調子の悪いとき

- ① 教室での授業が可能であると判断した場合は、教室に戻し、担任が経過観察をします。
- ② 休養が必要と判断した場合は、しばらく保健室で休養させ、経過を観察します。休養の目安は1時間です。その後も状態がよくなる場合は、保護者の方に連絡をとり早退させます。  
(原則として迎えにきていただきます。)

※保健室は医療機関ではありませんので、病院のように内服薬の投与をはじめとする医療行為はできません。ご承知ください。

※お子さまの健康面で、何か気になることがありましたら、養護教諭または担任まで気軽にご相談ください。

### 災害共済給付制度（日本スポーツ振興センター）

万が一、「学校の管理下」でお子さんが医療費のかかるケガや熱中症・食中毒などの災害にあった場合に備えて、日本スポーツ振興センターでは災害給付制度を行っています。「学校の管理下」とは、登校から下校するまでの間のことで、決められた通学路での登下校や部活動、体育祭や宿泊行事なども含まれます。草津町では、すべての児童生徒が日本スポーツ振興センターに加入することを原則としており、加入にかかる掛金は、町が全額負担しています。

ただし、療養に要する費用が500点（5,000円）以上の災害が支給対象となります。また、中学生は子ども医療費助成制度により医療費が無料となっていますが、この災害給付制度を利用することで、医療費の1割分が保護者へ支給されます。

## 学校での安全管理

毎月、生徒と全教職員で協力して、校舎内・外の安全点検を行っています。また、修理が必要な箇所は、補修をして、快適な環境づくりに心がけています。

## もしもの場合に備えて

不審者情報や緊急時の連絡、学校行事変更等のために、携帯電話（スマートフォン）への「メール配信」を行っています。改めてアプリにユーザーを登録する必要があります。4月に登録用紙をお渡しします。機種を変えた場合は新たにアプリの登録をお願いします。