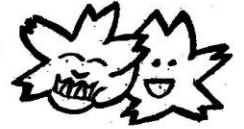
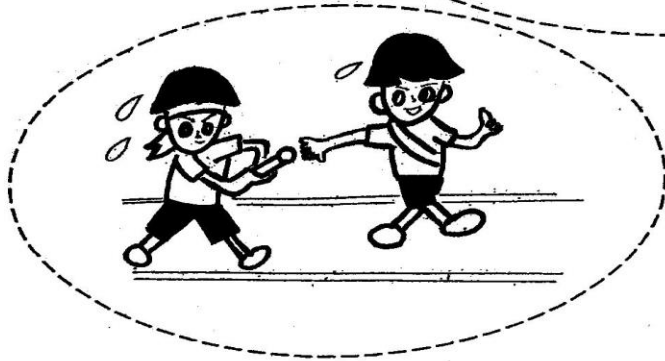
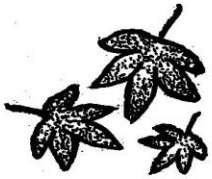
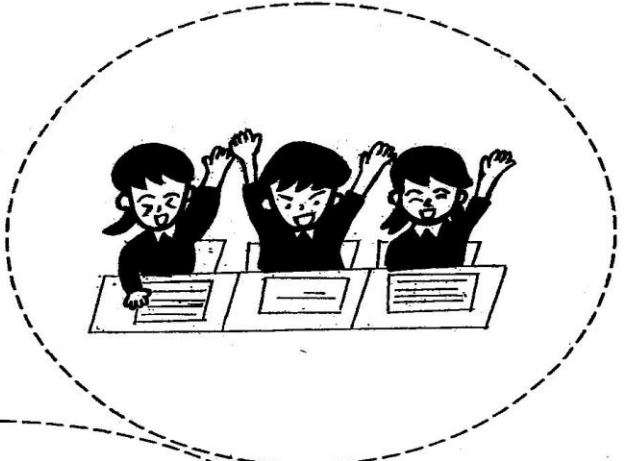
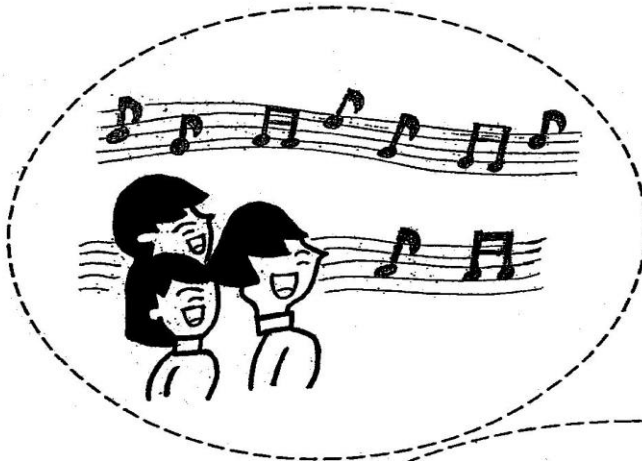




保健のしおり



令和7年度新入生・転入生用



「保健のしおり」は、調布市ホームページに掲載しております。

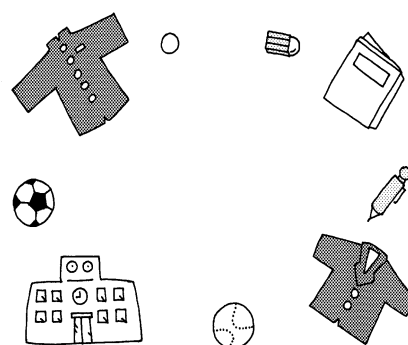
調布市教育委員会

このしおりは、学校保健についてのご理解とご協力をいただくために作成いたしました。

お子さんが、学校生活を健康で楽しく過ごせるよう、ご家庭と学校とが連携していきたいと考えます。

〈しおりの内容〉

I. 中学生になるにあたって	P 1
II. 健康診断の項目と対象学年・実施内容について	P 2
III. 保健室では	P 5
IV. 感染症と出席停止について	P 6
V. 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について	P 8
VI. アレルギー疾患のある生徒への対応について	P 10
VII. こころの相談室について	P 12





I. 中学生になるにあたって

中学校では学習時間が長くなり、教科ごとに教師が変わります。部活動も盛んです。楽しく、充実した学校生活を送るためには心身の健康が大切です。中学校生活がスムーズにスタートできるように、入学までに体調や生活習慣を整えておくようお願いいたします。

入学までに病気の治療を済ませたおまけをこまめに。

1. 食 事

毎日おいしく、しっかり朝ごはんを食べさせましょう。

☆毎朝おいしく食べるためには、夕食は寝る2時間前には食べ終わってなければなりません。

☆毎朝しっかり食べるためには、登校時間より1時間半前には起きていなければなりません。

1日3回、栄養バランスのとれた食事を食べさせましょう。

☆成長期なので、良質のたんぱく質、カルシウムを多めにお願いします。



2. 睡 眠

質の良い睡眠をたっぷりと！

年々子どもの睡眠時間が短くなっています。大人の生活が夜型化しているので影響は避けられないのが現実です。しかし、睡眠は身体的、精神的な疲労をとるばかりでなく、成長にも大きく関与しています。また、記憶にも不可欠と言われています。睡眠をたっぷりととることで、健康がUP、学力がUPします。習い事や塾などを始めさせるご家庭も多いかと思いますが、睡眠時間を削るような選択は避けてください。そして入学前に12時前の就寝をしっかりと習慣にさせておきましょう。

3. 運 動

体力の低い子ども、自律神経系の発達が悪い子どもが年々増えています。健康なからだ作りには適度な運動が欠かせません。体育の授業や外遊び、部活動など、1日1回はジワーっと汗をかくくらい体を動かす習慣をつけておきましょう。

4. 便 通

腸の中に便がたまっているとガスが発生し、血液に吸収され、体の中を運ばれていきます。頭痛やイラつき、集中力が途切れる原因になります。また腹痛や肥満、ニキビなども引き起こします。朝のうちに排便を済ませスッキリした腸で登校できるといいですね。毎日排便する習慣をぜひ身につけさせたいものです。

5. 思春期の始まり

中学3年間は体と心の成長が著しく、大人への第一歩を歩み始める時期です。親や教師より友達を頼る傾向が強くなります。大人に素直で従順とばかりはいきません。これらは自立が始まるためです。対応の仕方によっては心を閉ざしてしまうこともあります。これからは本人の気持ちを理解していこうという大人の姿勢が必要になっていきます。入学までに、親子で楽しく会話する機会をたくさん持てるように心がけましょう。

6. メディアからの自立

スマートフォン・テレビ・ゲーム・PCでのメールなど、家庭でルールを決めておきましょう。視力は勿論、睡眠時間や学習時間などに大きな影響が出たり、事件に巻き込まれたりすることがあります。



Ⅱ. 健康診断の項目と対象学年・実施内容について

(○…全員実施する学年, △…一部生徒が実施する学年)

項目と実施時期		学年	小 学 校						中 学 校			
			1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	1 年	2 年	3 年	
身体計測(身長・体重)	内 科 健 診	4~6月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	視 力 検 査		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	聴 力 検 査		○	○	○		○		○		○	
	眼 科 検 診		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	耳 鼻 科 検 診		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	歯 科 健 診		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	心 臓 検 診		○	△ ^{※1}					○	△ ^{※1}		
	腎 臓 検 診		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	結 核 検 診		問診・内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			ツベルクリン 反応検査	△対象になった児童・生徒								
胸部直接撮影		△対象になった児童・生徒										
		△対象になった児童・生徒										

*市が実施する検診

小児生活習慣病予防健康診断 ^{※2}	4~6月		△		○	△		○	△
脊柱側弯症検診(モアレ検査)	12~1月					○	△ ^{※3}	○	△ ^{※3}
色覚検査 ^{※4}	随時				○			○	

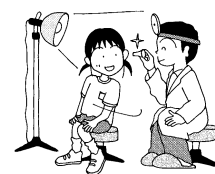
※1 1年生の時に要管理になった児童・生徒。他地区からの転入生。

※2 小児生活習慣病予防健康診断は、学校で腹囲・肥満度を測定します。必要に応じて、指定の医療機関で検査を受けられます。

△の学年についても、内科健診時に学校医が必要と判断した場合、検査を受けることができます。

※3 「次年度再検」と指導された、内科健診等で必要と指導された児童・生徒。

※4 色覚検査は申し込み制です。



【 その他 】

- ① 心臓・脊柱側弯症検診は第二次検査まで、腎臓検診は第三次検査まで公費で行いますが、それ以降は自費となりますのでご了承ください。
- ② 公費で行う検査及び欠席者検診は、遅刻・早退扱いにはなりません。学校以外の検査会場で受診する場合は、登・下校などの予定を、事前に学校へお知らせください。
- ③ 心臓病、腎臓病、アレルギー疾患等で、定期的に通院し医師の管理を受けている疾患については、「学校生活管理指導表」を主治医に記入していただき、学校に提出してください。
- ④ 健康診断の結果は「保健カード」や「結果のお知らせ」などによりお知らせいたします。

学校で実施する健康診断について

学校では子どもたちの健康の保持，増進を図るため様々な健康診断を実施しています。

これらの健康診断が病気の早期発見や治療のためばかりでなく，子どもたちの成長の過程の確認や健康の大切さを考える一つの機会になればと考えています。

調布市では以下のとおり実施いたしますので，健診の結果，治療を要する方については，早目に専門医にご相談ください。

また，健診結果における病名等につきましては，疑いであることをご承知おきくださるようお願いいたします。

1 発育測定

身長・体重の計測を行います。お子さんの発育の様子を知ることができます。

2 内科健診

栄養状態・脊柱・胸郭・皮膚の状態・心音などにより体全体をみます。

3 心臓検診

小・中学校1年生全員に心音・心電図の検査を行い，先天性の心臓病やリウマチ熱などによる後天的心疾患を調べます。

なお，異常がみられたお子さんは二次検査を行います。

4 腎臓検診

尿中のたんぱく・糖・潜血などを調べます。異常がみられた場合には，二次検査，三次検査を行い，一過性のものか病気によるものなのかを調べます。

5 結核検診

小・中学生全員に結核検診（問診）を行います。問診の結果及び医師が必要と認めた場合にはツベルクリン反応検査，レントゲン撮影を実施します。

6 歯科健診

むし歯の有無・かみ合わせの状態・歯肉の様子を調べます。

7 眼科検診

伝染性，アレルギー性などの目の病気を発見するために行う検診です。

8 視力検査

眼鏡をかけたとき，外したとき両方を検査します。視力が1.0に満たない方は専門医に御相談ください。近視・遠視・乱視の他に目の病気の場合もあります。

9 耳鼻科検診

鼓膜の様子から中耳炎などの耳の病気を見つけます。また，鼻炎・副鼻腔炎などの鼻の病気を見つけます。



10 聴力検査

小学校1, 2, 3, 5年生と中学校1, 3年生で行い、聴く力を調べます。聞こえにくいときには専門医に精密検査をしてもらい、その程度と原因を調べてもらう必要があります。

11 小児生活習慣病予防健康診断

小学校4年生・中学校1年生を対象に行います。生活習慣病を予防して健康につなげるために行います。学校で腹囲・肥満度を測定し、必要に応じて、指定の医療機関でより詳しい検査を受けることができます。その他の学年についても、内科健診時に学校医が必要と判断した場合、検査を受けることができます。

12 脊柱側弯症検診

小学校5年生・中学校2年生を対象に行います。成長期の子どもにみられる特発性側弯症の早期発見と悪化する前に治療や必要な措置をするために行います。

13 色覚検査

小学校4年生・中学校1年生の希望者を対象に行います。色覚異常は日常生活においてほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、自分の色の感じ方を知るために行います。

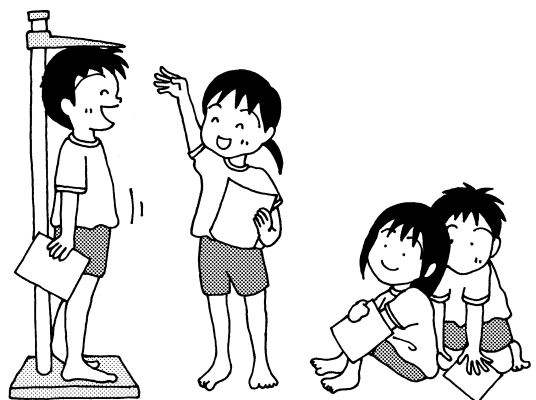
14 予防接種

調布市の予防接種はすべて個別接種になっています。

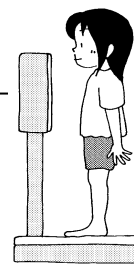
※予防接種についてのお問い合わせは、直接市内医療機関、もしくは、調布市福祉健康部健康推進課【電話042-441-6100】までご連絡ください。

15 その他

健診の前に保健調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。



Ⅲ. 保健室では



- 生徒の健康・発育状態を把握するため、健康診断、身体計測、諸検査を行います。
- 学校において、外傷・急病が発生した場合の、一時的な休養や応急処置を行います。
- 心身に問題を抱えた生徒の健康相談と保健指導を行います。

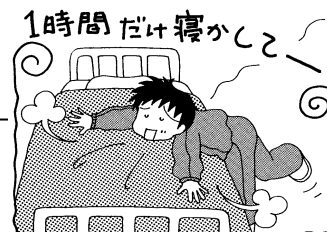
☆身体や心の健康についての相談、質問、疑問等がありましたら、いつでも保健室までお問い合わせください。緊急の場合に備え、生理用品も用意しています。

☆こころの相談室もありますので、ご活用ください。

• 保健室利用に際して

- 内服薬は使用しません。
- 保健室で行う処置は医療機関または保護者の方に引き渡すまでの応急処置とし、原則として継続した処置や学校外でのけがは処置の対象ではありません。
- 保健室での休養は原則として1時間とし、それでも回復が見られない場合は早退の措置をとらせていただきます。

※学校から保護者に連絡をしてから帰宅させます。



• 緊急時の連絡体制について



→学校内でのけが・病気・早退等の際は学校から連絡をさせていただきます。

- 入学時に緊急時の連絡先をお知らせいただいておりますが、携帯電話などの場合連絡がつかないことがあります。留守番機能を利用するなどして、緊急時にすぐに連絡ができる体制を整えておくようお願いいたします。お勤め先の様子によっては、携帯電話に出られない方もあるかと思えます。その際は、必ず勤務先の連絡先もお知らせください。

※けがや病気など緊急に連絡が必要な場合も多いので、確実に連絡がとれるところをお願いいたします。

- 学校から病院を受診する必要がある場合には、保護者の同伴をお願いいたします。
- 早退の場合は体調によって、生徒のみで帰宅させる場合がありますので、自宅に保護者がいない場合は、必ず自宅の鍵を持たせて登校させていただきますようお願いいたします。

※その際には帰宅後、本人から学校に帰宅連絡を入れるようお願いいたします。



IV. 感染症と出席停止について

以下の感染症にかかった場合は、出席停止扱いとなり欠席にはなりません。速やかに学校にお知らせください。また再登校する時には、所定の用紙（「登校・登園許可申請書」又は「登校・登園許可証明書」）が必要となります。

「登校・登園許可申請書」と「登校・登園許可証明書」のどちらを使用するかは、り患した感染症により異なります。詳細は次ページのフロー図をご参照ください。なお、この書類は学校で受け取るか、市又は学校のホームページからダウンロードしてご使用ください。

(1) 出席停止期間の基準

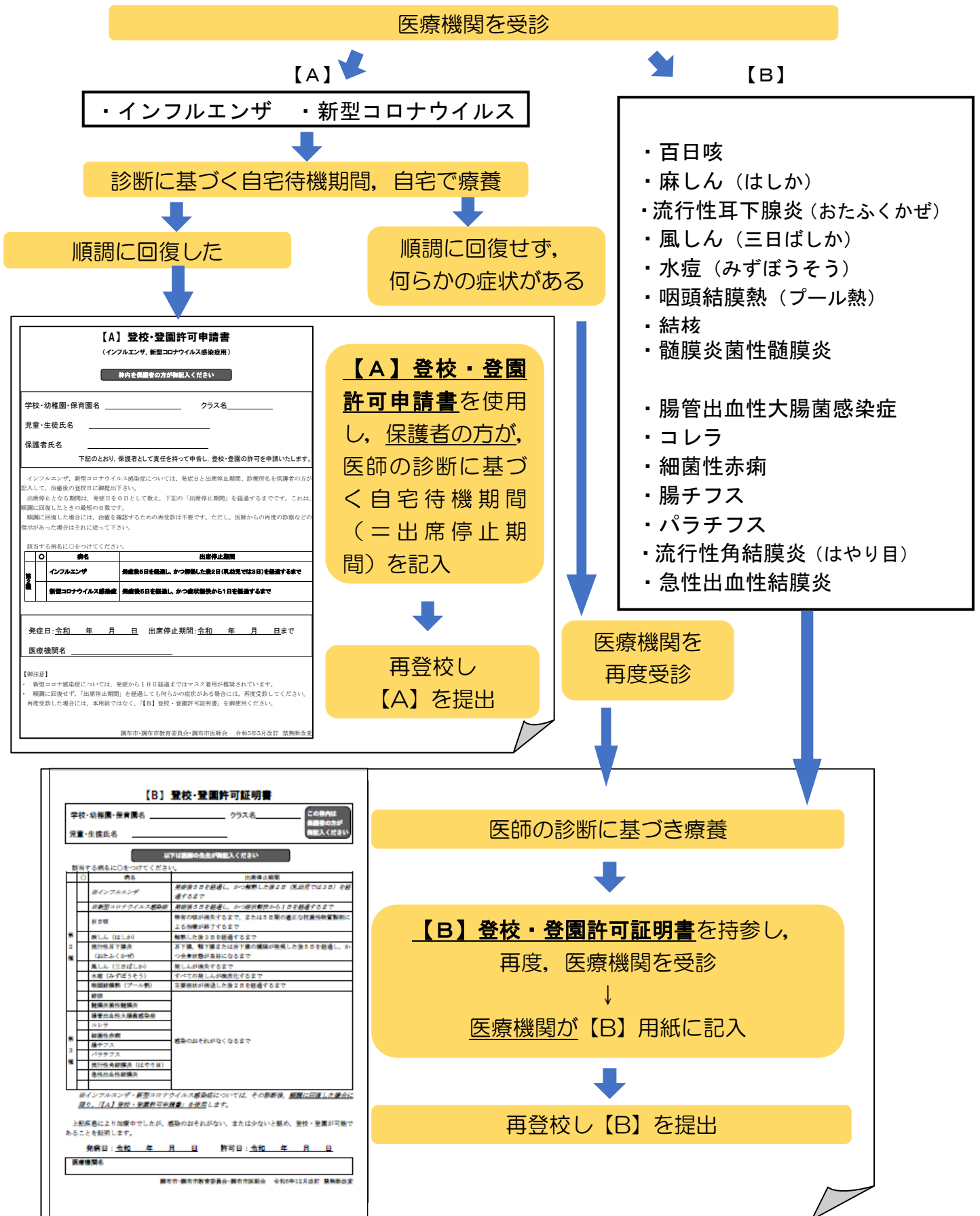
	○	病名	出席停止期間
第 2 種		※インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児では3日）を経過するまで
		※新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで
		百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
		麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
		流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
		風疹（三日ばしか）	発しんが消失するまで
		水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
		咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
第 3 種		結核	感染のおそれなくなるまで
		髄膜炎菌性髄膜炎	
		腸管出血性大腸菌感染症	
		コレラ	
		細菌性赤痢	
		腸チフス	
		パラチフス	
	流行性角結膜炎（はやり目）		
	急性出血性結膜炎		

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、その診断後、順調に回復した場合に限り、「【A】登校・登園許可申請書」を使用します。

その他の感染症として、手足口病・ヘルパンギーナ・伝染性紅斑・溶連菌感染症・ウイルス性肝炎・マイコプラズマ感染症・带状疱疹・突発性発疹・流行性嘔吐下痢症などがありますが、調布市医師会小児科医会では、医学的見地より、他の児童への感染予防の目的のためには、通常は登校を禁止する必要はないと考えています。このため、原則としては、出席停止になりません（「登校・登園許可申請書・証明書」は不要です。）

(2) 感染症に罹患した場合に御提出いただく証明書の分類

感染症によって、御提出いただく証明書が異なりますので、下記フローにより御確認ください。



V. 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

調布市では、市立小・中学校に在学するお子さんの不慮の災害に備えて、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます（掛金〈一人年額935円〉は全額公費で負担しています）。

これは、在学中に起こった災害に際して、その治療費や見舞金等の給付を受けることのできる制度で、その概要は次のとおりです。

(1) 申請の対象になる場合は？

学校管理下で起こった災害（負傷・疾病など）において、

- ① 健康保険適用になる治療で、総治療費が5,000円以上（自己負担割合が3割の場合、窓口での支払いが約1,500円以上）の場合
- ② 後遺障害が残った場合 ③ 死亡された場合

※原則として、交通事故等で他の保険が適用される場合は、対象外です。

※ちょっと共済に関しては、日本スポーツ振興センター災害共済給付との併用が可能です。

＜学校管理下の例＞

- ・登下校中、授業中や休み時間、始業前、授業終了後
- ・学校の教育計画に基づく課外指導中（部活動など）

(2) 給付金額は？ ※給付について日本スポーツ振興センターの審査があります。

① 医療費

原則として、自己負担額（A）に、療養に伴って要する費用の1割（B）を加えた金額

【例1】保険診療の医療費総額が1,000点（10,000円）で、保険証を使用した場合

(A) 療養に要する費用の算定額（自己負担額）	(B) 療養に伴って要する費用
10,000円×3/10=3,000円	10,000円×1/10=1,000円
(A) + (B) = 4,000円（給付金額）	

【例2】保険診療の医療費総額が1,000点（10,000円）で、義務教育就学児医療証を利用したため窓口負担がなかった場合

(A) 療養に要する費用の算定額（自己負担額）	(B) 療養に伴って要する費用
0円	10,000円×1/10=1,000円
(A) + (B) = 1,000円（給付金額）	

Q. “ひとり親家庭（マル親）”又は“義務教育就学児（マル子）”の医療証を持っている場合は？

A. 調布市では、学校の管理下で発生したケガや疾病に対しては、この災害共済給付により保障することとしております。このため、原則としてこれらの医療証を使わず、本制度による手続きをお願いします。ただし、手持ちの現金が無かったり、習慣的にこれらの医療証を使ったりすることも考えられます。こうした場合には、受診時にこれらの医療証を提示するとともに、本制度の申請手続きもお願いします。

※※※医療証を利用して自己負担額が0円でも、医療費1割分が支給対象となります。※※※

② 治療用装具・生血料金（医師に治療に必要と認められたコルセット等の装具や輸血の費用） 原則として医療費と同様。

※治療用装具の費用は一旦全額（10割）を装具製作会社等に支払い、支給基準に該当するもののみ給付されます。また、保険適用の装具であれば、7割分が健康保険から療養費として払い戻されるので、加入されている健康保険組合にご確認ください。

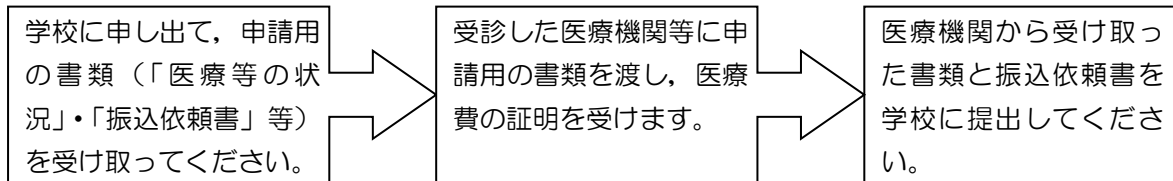
③ 障害見舞金・死亡見舞金

障害等級、死亡原因により規定された金額

Q. “生活保護受給世帯“の場合は？

A. 生活保護費により補助を受けているため、医療費・治療用装具代・生血料金支給の対象とはなりません。ただし、死亡見舞金と障害見舞金は給付されます。

(3) 給付手続き方法



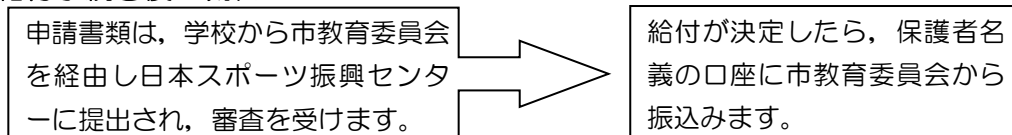
※1ヶ月の外来療養・入院療養・治療用装具代等それぞれの額が、70,000円を超えた場合は、「高額療養状況の届」の添付が必要となります。

※医療費の給付は初診から最長10年間です。

※受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付を受けられなくなります。

※申請書類に係る文書料に関しては、多くの病院・薬局では無料にしていますが、まれに文書料がかかる場合があります。文書料は給付の対象になりません。

(4) 給付手続き後の流れ



※給付金をお支払いできるのは、学校に用紙が提出されてから最短で2～3ヵ月かかります。

(5) 選定療養費について

大学病院や総合病院のように大きな病院（ベット数が200床以上）は、通常の医療費とは別に選定療養費（病院が定める特別料金）を自費で負担することになります。選定療養費に関しては、医療保険診療外のため、給付の対象にはなりません。

※地域の病院や診療所等からの紹介状がある場合、選定療養費はかかりません。学校での負傷等で緊急を要する場合や、修学旅行等の校外活動時は、紹介状を取り寄せることができないため、選定療養費がかかることがありますので、ご了承ください。

※選定療養費が必要な近隣の病院は以下のとおりです。（令和7年1月時点の状況です。詳細については、受診医療機関にお問い合わせください。）

東京慈恵会医科大学附属第三病院（狛江市）・武蔵野赤十字病院（武蔵野市）

杏林大学医学部付属病院（三鷹市）・国立成育医療研究センター（世田谷区）・至誠会第二病院（世田谷区）

(6) 時間外選定療養費について

二次・三次救急医療機関等で、時間外診療を受けた場合、通常の医療費とは別に時間外選定療養費が加算される場合があります。時間外選定療養費に関しては、医療保険診療外のため、給付の対象にはならず、自己負担になります。詳細については、受診医療機関にお問い合わせください。

(7) その他

調布市では、独立行政法人日本スポーツ振興センターとの災害共済給付制度とは別に、学校管理下で起こった災害において、入院が2週間以上となる負傷及び疾病、独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行規則の定める14級以上の障害、死亡等の場合に見舞金を支給する制度があります。

<問い合わせ先> 調布市教育委員会 教育部学務課保健給食係 TEL 042-481-7475

VI. アレルギー疾患のある生徒への対応について

昨今のお子様を取り巻く健康課題のひとつにアレルギー疾患があります。アレルギー反応に起因する病態には、気管支ぜん息や食物アレルギー・アナフィラキシーのように緊急の対応を要する疾患があります。このため、お子様が「安全・安心」に学校生活を送ることができるように学校においても取り組みを行っています。下の内容をよくお読みのうえ、学校での対応をご希望される方は各学校にお申し出ください。

なお、全てのご要望にお応えできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

1 アレルギー疾患対応取り組みの流れ

Step 1

アレルギー疾患対応が必要かどうかを家庭にて検討する

Step 2

アレルギー疾患対応を希望する旨を学校へ申し出る

Step 3

「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」をもって医療機関を受診する

Step 4

医師の作成した学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）を学校へ提出し、対応を相談する

Step 5

アレルギー疾患に対する取り組みの開始（対応に変更などがあれば随時更新）

検討のPoint

- (1) 医師の診断が「中等症」以上
※食物アレルギーの場合は、
- ① 医師の診察や検査により、アレルギーであることが明確な場合。
 - ② アレルゲンが特定され、医師からアレルギー対応の指示・指導をされている場合。
 - ③ 家庭でもアレルギー対応を行っていること。
- (2) アレルギー疾患に対する配慮・管理を希望する

学校から
「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」等を渡します。

医師にお子様のアレルギーについて診断してもらい、必要事項を記入してもらってください。医療機関によって、文書料が発生する場合があります。

医師の作成した管理指導表を基に、学校生活における配慮や管理についてご相談させていただきます。



※現在食物アレルギーがあり、医療機関で学校での対応が必要と診断されている方は必ず「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」をご提出ください。

2 食物アレルギー疾患のある生徒への対応

(1) アレルギー対応開始までの手続き

新年度から学校での対応（配慮・管理等）が必要な方は「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」（以下「管理指導表」という）、食物アレルギー個別取組プラン（事前調査票兼面談調書）、緊急時個別対応カードを保護者説明会時に提出できなかった方は2月末日までに、学校へご提出願います。「管理指導表」等のご提出を基に面談を行い、対応についての検討を開始いたしますので、なるべく早めにご提出ください。なお、対応を継続される場合も、毎年、管理指導表の提出が必要となります。入学後、対応が必要となった方は、学校へお申し出ください。

(2) 中学校の学校給食での食物アレルギー対応の内容

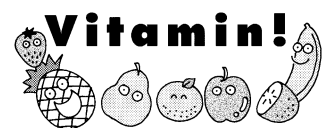
- ① 学校生活における食物アレルギー対応とは、給食だけでなく宿泊行事や調理実習等も含まれます。小学校でブルートレイの方（市統一で給食では使用・提供しない食材のみが原因食物と診断されていたお子さん）も宿泊行事等で原因食物が提供される可能性があります。このような場合も含めて、対応が必要な場合は、医師と相談の上、入学に際して学校生活管理指導表をご提出ください。
- ② 中学校給食は除去食・代替食は提供しません。中学校給食は自校方式ではなく、親子調理方式で、近隣の小学校で作ったものを配送するため、除去食・代替食の提供ができません。原因食物を使用する献立には必ず代替品をご持参ください。
- ③ 中学校給食はおかわりができるようになります。中学校給食では食物アレルギーのあるお子さんもおかわりができるようになります。喫食前に教職員も確認しますが、原因食物を使用する献立を誤って食べないように、家庭で毎日確認し、本人への意識付けをお願いいたします。

3 その他

生徒の健全な発育発達の観点から、**不要な食事制限をなくすことが重要**です。食品によっては年齢を経るごとに耐性化（食べられるようになること）することが知られています。食物アレルギーの心配のある生徒は医師の診断を受け、**食物負荷試験などで耐性化を確認**することも検討してみてください。

また、不必要な除去を減らし、一層安全に対応するため、調布市医師会の協力の下、管理指導表等の関係書類の内容を教育委員会・医師会で共有し、管理指導表の現状分析や、より適切な対応についての検討を行います。

検討の結果、学校を通じて、医師会が指定する市内医療機関の受診を勧めることがありますので、ご理解くださいますようお願いいたします。



VII. こころの相談室について

自分探しに行き詰った、友達とトラブルが・・・、成績のことで悩みが、何が原因かよくわからないけれどイライラする、人には言えない悩みが・・・など中学校の時期には思い悩むことがたくさんあります。生徒たちばかりではありません。保護者の方も、この頃わが子にどう接したらよいかわからない・・・、親としてどう考えていったらいいのか・・・など子育ての悩みやわが子への接し方など、人には聞けないけれど…ということがたくさんあります。そのようなときは「こころの相談室」に相談してください。臨床心理士の資格を持った専門のスクールカウンセラーが相談にのります。

スクールカウンセラーはだいたい、週に2日の勤務です。相談するには予約する必要があります。「こころの相談室」の予約の仕方や、開設日、直通電話は後日お便りでお知らせします。

※また、担任をはじめ教職員や保健室でも相談をお受けします。



保健のしおり【中学生用】（令和7年度新入生・転入生用）

発行日 令和7年1月
発行 調布市教育委員会教育部学務課
〒182-0026 調布市小島町2-36-1
☎042-481-7475（保健給食係）
印刷 庁内印刷

☆ 本冊子内のイラストの出典 ☆

表紙：市内中学校養護教諭 表紙以外：コマザキ先生のほけんだより（駒崎亜里 著 東山書房）