



ほけんだより

5月

令和 5 年 5 月 1 日
 横浜市立荏子田小学校
 校長 堀口 直明
 保健室

5月は、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。下着や羽織るもので、上手に体温調節をしましょう。

過ごしやすいこの季節は、のどの渴きを感じられず水分補給を忘れがちです。気が付くと、頭痛や気分不良等の症状を起こす熱中症になることもあります。体育の授業の後や休み時間の後などは、手洗い・水分補給を必ずしましょう



5月 保健目標
 からだや身の回りを清潔にしよう



「春バテ」って？

春バテとは、季節の変わり目である春先に起こる体調不良のことです。この季節の寒暖差や環境の変化などが原因であると言われています。

症状は、人によりさまざまで、食欲が落ちる、よく眠れない、体がだるい、肩や腰が痛むなどです。最近の欠席や保健室の来室では、体調不良、腹痛、頭痛が多いように感じます。

いつも以上に睡眠をとり、3度の食事をよく噛んで食べることが、予防にも回復にもなるそうです。

習い事などで日々忙しい子どもたちは、ゆっくり休むことも大切ですね。

おぼえておこう！ つめの切り方

かたち 形

四角く、角が少し丸い
 角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

なが 長さ

爪と指の長さが同じ
 深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

きるタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
 つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
 切ったばかりのつめは、ギザギザで、ひっかかったり割れやすいので、ヤスリでなめらかにしましょう。



健康診断の日程

がつ けんこうしんだんよてい
5月の健康診断予定

月	火	水	木	金
8	9	10	11 し か けんしん 歯科検診 4.5.6年生	12 心臓病検診 ねんせい みけんさしゃ 1年生. 未検査者
15 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねんせい 5年生	16 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねんせい 1.2年生	17 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねんせい 3年生	18 し か けんしん 歯科検診 ねんせい 1.2.3年生、まなび	19 4年生 にようけんさようきはいふ 尿検査容器配付
22 にようけんさようきはいふ 尿検査容器配付 (4年生は19日)	23	24 にようけんさかいしゆう 尿検査回収 ちようりよくさいけんさ 聴力再検査	25 がん かけんしん 眼科検診 ぜんがくねん 全学年	26 

おうちの方へ

学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

けん こう しん だん けつ か し
健康診断の結果をお知らせします

学校で行う健康診断は、健康であるか、健康上問題があるか、疾病や異常の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング検査です。

結果については、「受診のおすすめ」でお知らせします。受け取りましたら、早めに受診することをお勧めします。



ひと いっしょ かくにん
おうちの人と一緒に確認しましょう。

※横浜市の条例により、スポーツ振興センターの制度を使用する場合は、窓口で通常の医療費3割をお支払いいただき、申請していただくことで4割の支給がされることになりました。小児医療費助成制度は利用しないようお願いいたします。詳しくは、保健室までお問い合わせください。