

ひと
おうちの人といっしょによんでください

ほけんだより 5月

令和2年 5月 7日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭

しんねんど いっかげつ
新年度がはじまって、一ヶ月がたちました。
かんせんしょうかくだいぼうし あたら とも
感染症 拡大防止により、新しいクラスの友だちや
せんせい あ ひび つづ
先生に会えない日々が続いています。いつもの
しんがつき ちが かんきょう つか ひと
新学期とは違う環境 に疲れがたまっている人も
いるかもしれません。そんなときは、あそびにでか
けたり、好きなことを思いっきりしてみたり、
じょうず
上手にリフレッシュしましょう！

やす あ げんき とうこう
休み明けには元気に登校してきてください。

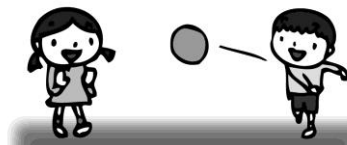
そのためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」の
リズムがくずれないように気をつけましょう！！

みつけてね あなたにあったリフレッシュ

おいしいものを食べる



うんどう そと
かるい運動・外あそび



ぐっすりおむる



おんがく
音楽をきく



授業再開！！元気に過ごすために

さいきん あたた ひ ぶん え すこ うご あせ
最近、暖かい日も増え、少し動いただけでも汗をかいてしまいます。手洗い用のハンカチとは別に、
あせ ぶんり べんり あつ じき ねっちゅうしょう
汗ふきタオルがあると便利ですね。暑さになれていないこの時期は熱中症 にもなりやすいです。こまめ
すいぶん ぐあい わる
に水分をとり、具合が悪くなったらすぐに先生やおうちの人に知らせましょう。

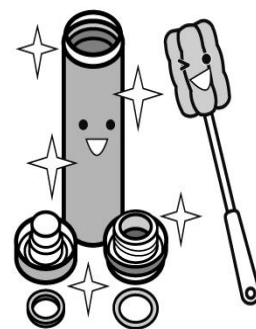
ハンカチ・ティッシュ 服の調節



ひぎりやましようがっこう ねんかん とお すいとう も
日限山小学校では、年間を通して水筒を持ってきていいことになっています。いつも清潔にしておくた
めには正しいお手入れの方法をお伝えします。

<水筒のお手入れのポイント>

- 使い終わったら、その日のうちに洗う。
- ※そのためにも、水筒を学校に持ってきた日は忘れずに持って帰りましょう。
持って帰るのを忘れてしまった場合、次の日に残った中身は飲まずに捨てましょう。
- 食器用洗剤とやわらかいスポンジ（長い柄がついたスポンジが便利）で洗う。
- フタやゴムパッキンもはずして洗う。
- 洗い終わった後は、水気を切って、しっかり乾燥させる。





5月の健康診断



- 5月 7日 (火) 心電図検査 1年・未検査者・・・★体育着で検診します。
- 5月 8日 (水) 眼科検診 全学年・・・★髪の毛が目にあたらないようにしましょう。
- 5月16日 (木) 内科検診 2・3・6年★体育着で検診します。髪の毛の長い人は結びましょう。
- 5月23日 (木) 尿検査回収 全学年・・・★忘れずに持ってきましょう。

もし、お家に忘れてしまい、おうちの方が届けてくださる場合は、9時までにお願います。

- 5月23日 (木) 内科検診 1・4・5年・個別級・・・★体育着で検診します。髪の毛の長い人は結びましょう。

- 6月 5日 (水) 尿検査(2次) 該当者と1次検査未提出者・・・★忘れずに持ってきましょう。
- ↑ 2次検査の該当する方へは学校からお知らせいたします。
- ↑ 1次検査未提出の方は前回配布した容器等を使用してください。
- 別途お知らせをいたしますので、よろしくお願いたします。

治療のお知らせをもらったら



👉 おうちの人に見せましょう



👉 お医者さんに診てもらいましょう

治療・受診のお願い

- *耳鼻科検診の結果、耳鼻科の受診が必要と思われる人には、「受診のおすすめ」を渡しました。
- *視力検査・眼科検診の結果、眼科の受診が必要と思われる人には、「受診のおすすめ」を渡します。早めに受診するようにしてください。(1年生は発達段階を考慮し、両目がB(0.9)、片目がC(0.6)以下 2～6年生は片目がB(0.9)以下の人に、受診をお勧めしています。)
- *「受診のおすすめ」を受けとった項目で定期的に受診している人や経過観察中の人は、次回の受診の際に診ていただくか、その旨を受診報告書に記入の上、学校へご提出ください。

*就学援助を受ける人は、眼科受診による検眼料と眼鏡購入・調整料の援助を申請することができます。受診する前に、学校へご連絡ください。



●日本スポーツ振興センターかけ金について

日本スポーツ振興センターでは、学校管理下の災害(けが)について、災害給付の事業を行っています。本校でも全校児童が加入しています。一人あたりのかけ金は945円ですが、保護者の負担金は460円で、残りの485円は横浜市で負担します。保護者負担金の460円は学校納入金の銀行引き落とし(5月の学校納入金第一回引き落とし)と同時期に銀行口座から引き落とさせていただきますのでご了承ください。学校管理下でのけがで受診したときは、担任までお申し出くださいますよう、お願いたします。

●個別ぜん息相談(成人・小児)のお知らせ

横浜市立みなと赤十字病院アレルギーセンターにて、専門の医師等によるぜん息等に関する個別相談のお知らせが届いています。興味のある方は、プリントをお渡ししますので、学校へご連絡ください。