

5月のほけんだより

令和4年 5月 9日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 高橋 凜



新年度が始まって、1か月が経ちました。もう新しい生活には慣れましたか？4月に引き続き、5月は校医さんにしていただく健康診断がたくさんあります。みなさんがこれから1年間健康に過ごすための大事な検査です。静かに話をよく聞いて、正しく検診が受けられるようにしましょう。

5月は新しいクラスにも慣れ、緊張がほどけて体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症が流行して2年以上経過し、感染症対策が日常となりつつありますが、引き続き、手洗い、咳エチケット、マスクなどの基本的な感染症予防を忘れずに行いましょう。また、体の抵抗力を高めるために規則正しい生活をして病気に負けない強い体を作りましょう。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨえたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたりはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

暖かい日も増え、少し前までは春と思っていたのに、これからどんどん暑くなって熱中症に気をつけなければならない季節がやってきます。マスクを着けているときは特に、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったり、体温調整が難しくなります。さらに、コロナ禍では運動不足や体が暑さに慣れていないことで熱中症にもなりやすいです。暑くなり少し運動しただけでも汗ばむようになるので、手洗いのハンカチとは別に、汗ふきタオルがあると便利です。水筒を持参して水分補給を忘れず、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。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

マスク着用時は、
激しい運動を避け
ましょう！

かつ けんこうしんだん 5月の健康診断

にちじ 日時	けんしん 検診	たいしやう 対象	びやう 備考
5月11日 (水)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	かみ け め あ 髪の毛が目当たらないようにしましょう。
5月12日 (木)	ないかけんしん 内科検診	3・4・5年	たいいくぎ けんしん かみ なが ひと むす 体育着で検診します。髪の毛の長い人は結びましょう。
	にやうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	わす も 忘れずに持ってきましょう。 ※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時までにお願ひします。
5月26日 (木)	ないかけんしん 内科検診	1・2・6年・4組	たいいくぎ けんしん かみ なが ひと むす 体育着で検診します。髪の毛の長い人は結びましょう。
	にやうけんさ 尿検査 (2次)	がいどうしや 該当者 じみていしゆつしや 1次未提出者	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次検査時未提出の方は前回配布した容器等を使用して ください。詳しくは別途お知らせをいたしますので、よろしくお願ひいたします。

ちりやう じゆしん わが 治療・受診のお願ひ

* 検診の結果、受診が必要と思われる人には、「受診のおすすぬ」をお渡しします。
早めに受診するようにしてください。

* 視力検査について、1年生は発達段階を考慮し、両目がB(0.9)、または片目が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。

* 「受診のおすすぬ」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。



保護者の方へ

●日本スポーツ振興センター掛け金について

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(6月の学校納入金引き落とし)と同時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致します。