5月のほけんだより

令和５年５月１０日
横浜市立城郷小学校
校長　　三瓶　淳
養護教諭　松村　愛

新緑の若葉がまぶしい季節です。これからどんどん緑を深めていく学校の木々にパワーを感じます。気温も上がり、外で元気に遊ぶと汗をかくようになってきました。毎日の生活で疲れをためないよう、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね！

養護教諭の　松村　愛　です

みなさんの成長と健康を守るお手伝いをします。１年間、よろしくお願いいたします。

5月の保健目標

からだと身なりをきちんとしよう

自分のまわりを清潔にし、気持ちよく過ごすことは心と体の健康にとても大切です。身近なところから気を付けて過ごしましょう。

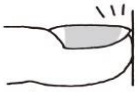
覚えておこう！ つめの切り方

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。

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。

切るタイミング

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、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

保健室はこんな場所です

ケガの手当てをしてくれる

体調が悪いときに休める

悩みを相談できる

体や心について聞ける

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

保護者様

５月８日より、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の５類に位置付けられました。学校における感染症対策等については学校ホームページでもお知らせしておりますのでご覧ください。

健康診断がどんどん進んでいます。５月もたくさんの検診がありますのでご協力よろしくお願いいたします。

健康診断の日程

●歯科検診●
５月１１日（木）３・６年生
　　１８日（木）１・４年生・個別級
　　２５日（木）２・５年生

●視力検査●
５月１２日（金）３年生
　　１５日（月）２年生
　　１６日（火）１年生

●尿検査●
５月１８日（木）全学年

尿検査セットは前日１７日にお配りいたします。

●聴力検査●
５月１９日（金）５年生・個別級
　　２２日（月）２年生
　　２３日（火）３年生
　　２６日（金）１年生

●内科検診●
５月２４日（水）２・４年生

●色覚検査●
５月３０日（火）４年生希望者

●耳鼻科検診●
５月３１日（水）１・４年生・希望者

健康診断のあとに、受診のおすすめをもらったら・・・

健康診断のあとに、再検査や治療などが必要な結果が出た場合には、受診のおすすめをお渡しています。

疾患によっては時間がたつとともに、より重い病状へ悪化する場合もあります。なるべく早めに、専門医での受診をおすすめします。

準要保護児童めがね購入援助事業について

横浜市では、準要保護児童でめがねが必要であると診断された場合に、学校健康診断の一環として購入援助事業を行っています。詳しくは視力検査終了後に追ってお知らせをいたしますが、就学援助に申請をしている方でめがねをお作りになろうと思われている場合はめがね購入援助のお知らせが配付させるまでお待ちください。対象は準要保護児童で 0.7 未満の視力の児童です。

熱中症が増えてきます

５月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

マスクをした状態で運動するとマスクの中に熱がこもります。体育や外遊びの際はマスクを外しましょう。