



平成30年5月2日  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 遠藤 克恵

新学期がスタートしてもうすぐ1ヶ月、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしょうか。保健室では、4月よりいろいろな健康診断が行われています。

健康診断の結果、専門医の診察を受けるのが望ましいと思われる場合には、「受診のすすめ」のお手紙をお渡しします。病院を受診すると「異常なし」と診断されることもありますが、学校での健康診断は、スクリーニングとして行うもので、病院のような正確な診断はできませんので、ご理解いただきますようお願いいたします。

### 5月の検診

実施日	検査・検診	実施日	検査・検診
1日 (火)	1年視力再検査	16日 (水)	3年聴力検査
2日 (水)	1年視力再検査	22日 (火)	2年聴力検査
8日 (火)	5年聴力検査	23日 (水)	1年聴力検査
10日 (木)	2年歯科検診	24日 (木)	1年・10組歯科検診
11日 (金)	5年内科検診★	25日 (金)	10組聴力検査
14日 (月)	4年内科検診★	28日 (月)	3年内科検診★
15日 (火)	尿再検査	30日 (水)	1年・昨年欠席者心電図検査

※ 健康診断のある日(学校医による検診)は、お休みしないよう体調を整えましょう。

★の日は体操着が必要です。

## GWですが... ~生活のリズムを大切に~ 休日<sup>きゆうじつ</sup>もいつも通り<sup>とお</sup>に早寝<sup>はやね</sup>・早起き<sup>はやあ</sup>!

毎日<sup>まいにち</sup>だいたい決まった時間<sup>まじかん</sup>に朝ね<sup>あさ</sup>ほうせず<sup>あ</sup>起きて、3食<sup>しよく</sup>きちんとごはん<sup>ごはん</sup>を食べ、夜<sup>よ</sup>ふかし<sup>ふかし</sup>しないように寝る<sup>ねる</sup>。このリズム<sup>リズム</sup>をくずさないように生活<sup>せいかつ</sup>するのが、元気<sup>げんき</sup>のもとです。休<sup>やす</sup>みの日<sup>ひ</sup>だからといって、夜<sup>よ</sup>ふかし朝ね<sup>あさ</sup>ほう<sup>ほう</sup>をすると、リズム<sup>リズム</sup>がくるい、からだ<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちようし</sup>が悪<sup>わる</sup>くなってしまいます。



## おうちのかたへのおねがい

新学期になって新しいクラスになり、教室が変わり、担任の先生が変わり、子どもたちはとってもがんばっています。生き生きとした表情をみているととてもうれしくなります。

でも、新しい環境は、緊張する場面もあり疲れるものです。『五月病』という言葉もありますが、がんばりすぎないようにしましょう。

### 朝、でかける前に…



①機嫌よく起きましたか？



②顔色はどうかですか？

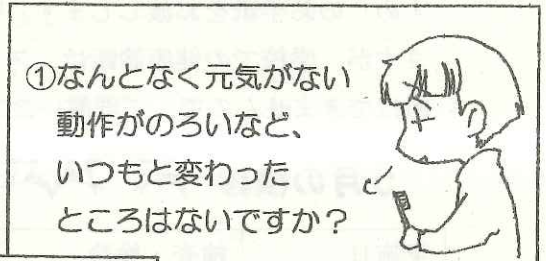


③朝ごはんをおいしく食べていますか？



②表情は生き生きしていますか？

### 学校から帰ったら…



①なんとなく元気がない  
動作がのろいなど、  
いつもと変わった  
ところはないですか？



③よく話をしますか？

※「あれ、変だな？」と思ったら、熱を測ったり、よく話を聞いてあげるなど、お子さんに寄り添ってあげてください。

## 「受診のおすすめ」についてのお知らせ

4月から6月にかけて、学校では検診が行われています。検診の結果、治療が必要な児童には「受診のおすすめ」の用紙をお渡しし、治療が終わりましたら、受診報告書を学校にご提出いただくことになっております。その報告書には「医療機関記入欄（保護者記入可）」があります。（医師会に加入している病院では、文書料がかかることはありません。）

そのため、受診された病院で記入していただく場合は、お手数ですが、支払窓口でご確認いただき、料金が発生する場合は、保護者の方がご記入し、学校にご提出ください。

なお、就学援助の申請をされていて、要保護・準要保護児童生徒学校病治療費援助制度を利用される方は、7月中旬以降に認定されますので、ご承知おきください。

**乗り物酔いは きっと克服できる!!**

日頃から、回転運動に慣れておく → 十分な睡眠、腹八分目の食事 → 酔い止めの薬 → 心配しないで楽しく過ごす → Good!! ほら、大丈夫!