

# ほけんたより



令和4年5月11日  
横浜市立山田小学校  
校長 金森 孝子  
養護教諭 田中 嘉子

## きょうの調子はどうか？

毎日、自分でチェックしよう

- 朝、すっきり目が覚めた。
- 朝ご飯をおいしく食べられた。
- げりをしていない。
- べんぴをしていない。
- 熱はない。
- 痛いところはない。
- はれているところはない。
- 体で動かすにくいところはない。
- ひどくかゆいところはない。
- 気持ちは悪くない。
- とくになやみごとはない。



健康観察・マスク・ハンカチは、じゅんぴ  
オッケーかな？



「いいえ」があったら、どうしてなのか考えてみましょう。先生にそうだんしてもいいですよ。

さわやかな季節になりました。お日様の光も緑の葉っぱもとてきれいに輝いています。新しいクラスになって1ヶ月が過ぎました。担任の先生がかわたり、新しい教科が増えたり、他にもたくさんの新しい出会いがあったことと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばり過ぎると、急に「つかれたあ〜」となることがあります。「無理せずゆっくりでいい」と思えると、少し気持ちが楽になります。保護者のみなさんも、児童のみなさんも「自分のペースでいいんだよ！」という気持ちを持ってみると良いのかもしれないね。

今年の連休は、久しぶりに遠出をした人もいるのではないのでしょうか。疲れが出る時期でもあります。なるべく早くいつものペースに戻るよう規則正しい生活を心がけましょう。



### 5月のほけんもくひょう

## じょうぶな体をつくろう！

### 5月の保健行事

日にち	曜日	行事予定	対象学年
9	月	視力検査	6年
10	火	内科検診	3・6年
11	水	視力検査	5年
12	木	眼科検査	全学年
13	金	視力検査	4年
16	月	視力検査	3年
17	火	内科検診	2・5年
18	水	視力検査	2年
19	木	歯科検診	全学年
23	月	視力検査	1年
24	火	内科検診	1・4年、5、6組
26	木	耳鼻科検診	1・4年、希望者
31	火	尿検査	全学年



友だちづくりの  
第一歩は



笑顔の  
あいさつ

### あいさつできていますか？

声を出すのがどうも…って人は、相手の目を見て笑顔でおじぎでも、ちゃんと気持ちは伝わります。ありがとう！ごめんね！も伝えることが大切です。

お願い！！

エチケット袋 (けろけろ袋) を  
持ってきてください！！

気持ちが悪くなった時に、まわりに迷惑をかけないためにけろけろ袋を各自で持ち、自分で予防できるようにしたいと考えています。紙袋の中にビニール袋を入れて作ります。それを各自机のお道具箱に入れておきます。ご協力お願いします。



中のビニール袋が落ちないようにホチキスで止めるとよいでしょう。

### あいさつやお礼の言葉は 大きな声でしっかりと！



心がスッキリするよ！

### ほけんしつホッとコラム

1年生は入学して1ヶ月、他の学年は一つずつ学年が上がりました。入学した1年生68人は、お休みも少なく、学校での様子も随分たくましくなりました。6年生は、1年生のお世話をする様子や委員会の仕事ぶりが、さすが最高学年と思えます。もちろん他の学年の子どもたちも1学年上がったという意気込みを感じます。学校でそんな風に振舞ってはいるけれど、実は、子どもたちは、とってもしっかりとがんばっているのかもしれない。家に帰ると、なんだか、わがままになっていたり、べったり甘えて来たりすることもあるかもしれません。ぜひそんな時は、頭ごなしに怒るのではなく、何やっているの！と突き放すのではなく、そんな我が子をしっかり受け止め、認めて、抱きしめてあげてください。子どもにとって、家庭が一番安心して安らげる場所であって欲しいなと思います。家庭で十分認められている子は、外でいっぱい頑張ることができます。「温かく自分を受け入れてくれて、存在を認めてもらえる。こういう経験がなかったら、本当の意味で他人に心を開くことができません。」(佐々木正美) 学校でも家庭でも同じですね。

### 受診のおすすめについて

各検診が終了後、対象の児童に「受診のおすすめ」をお渡ししています。学校での検診は、スクリーニング検査です。ぜひ、専門の病院で診ていただくことをお勧めします。診ていただいたら用紙に記入の上、学校に提出してください。すでに通院中の場合には、その旨を書いて出していたいただければ大丈夫です。就学援助を受けている方は、めがね購入補助、学校病治療券をお出しすることができます。申請が確定してからになります。めがね券に関しては6月末～7月頃、対象の方に案内させていただきます。しばらくお待ちください。