

ほけんがより



令和8年5月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



新年度が始まり、1 か月が経とうとしています。新しい環境の中で、お子さんが知らず知らずのうちにがんばりすぎていることもあるかもしれません。

ゴールデンウィークはそれぞれのペースで心と体を休め、連休明けには元気な姿で登校できるよう、温かく見守っていただければと思います。

がんばりすぎてない？

やす
休むサインを見つけてよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれがとれぬ
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が
「休んで！」とおしえてくれている大切なSOS。
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



アタマジラミについて

【アタマジラミとは？】

髪の毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。血を吸われたところにかゆみが現れます。成虫は2～4mm程の大きさで、ねずみ色か毛髪に近い色をしています。

【どうやってうつるの？】

- ・体に直接触れるものの共同使用
- ・遊びの最中に頭が触れ合う
- ・脱落したシラミが衣服などの繊維を介して



不潔にしているためにうつるものではありません。学校という集団生活や友達同士で遊んだりして人と接している限り、どこかでつながって、誰にでもシラミがうつる可能性があります。

ご家庭でも確認してください。もし感染が疑われる場合は、薬局等で相談されるとともに、担任にもお知らせください。よろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金
			7 歯科検診 1・2・3年	8 心電図検査 1年
11 聴力 5年	12 聴力 3年	13 聴力 2年	14 内科検診 4・5・6年・まなび 尿検査回収 全校	15 聴力 1年
18 聴力 まなび	19	20 聴力再検査	21 眼科健診 全校	22
25	26	27	28 耳鼻科検診 1・4年 尿検査回収(二次)	29

尿検査について

回収日: 5月14日(木)



【お願い】

- ・寝る前に必ず排尿し、朝一番の尿を採尿してください。
- ・前日の夕方から、ビタミンCを含んだジュースや薬(ビタミン剤)は飲まないでください。
- ・提出用袋に必要事項をペンではっきりと記入してください。また、容器にラベルを貼るのを忘れないようお願いします。
- ・回収日の朝9:00には業者が尿の検体を回収に来る予定です。業者回収後にお持ちいただいたものは検査に出せませんので、ご注意ください。

体のことで気になることがあるとき、校医の先生に相談することができます。もし相談したいことがありましたら、事前に保健室 渡会までお知らせください。
よろしくお願いします。



内科検診について

内科検診では、心臓の疾病及び異常の有無のほか、脊柱や胸郭の疾病及び異常の有無、皮膚疾患の有無等について検査・診察を行います。これらは、医師が行う医療行為であり、正確かつ適正に診察・検査を行うことで病気を早期に発見し、治療につなげることができます。

検査・診察時の服装については、体育着等のみ(女子のみブラジャーやスポーツブラの着用可)を着衣し、児童のプライバシーや心情に配慮しながら行います。正確な検査・診察を行うため、養護教諭がお腹、胸を診るときは体育着等を前方へ、背中を診るときは下着を含め体育着等を上にまくりあげます。また、医師が体育着等をめくって視触診や体育着等の下から聴診器を入れたりする場合があります。

検査・診察は、児童の身体が周囲から見えないよう、囲いによる個別の診察スペースで、養護教諭が立ち会って実施します。

ご不明な点等ございましたら、養護教諭までお問い合わせください。