

ほけんだより 5月





令和6年5月8日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 田中秋人
 養護教諭 鎌田優季菜

しんねんど はじ げつ あたら とも あたら すこ な
 新年度が始まって1か月がたちました。新しい友だち、新しいクラスには少しずつ慣れてきましたか？
 じ き な かんきょう きんちよう つか て じぶん ころろ からだ かんが
 この時期は、慣れない環境に緊張して疲れが出やすくなります。ゆっくりと自分の心と体のことを考える
 じかん
 時間をつくってみましょう。自分のことは自分が一番大切にしてくださいね。



5月の健康診断カレンダー

けんこうしんだん がつ つづ じぶん からだ し
 健康診断は5月も続きます。自分の体について知ろう。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
6 ふりかえきゆうじつ 振替休日	7 ちようりよくけんさ 聴力検査 (2・5年)	8 ちようりよくけんさ 聴力検査 (1・3年)	9 がんかけんしん 眼科検診 (全学年)	10 ちようりよくけんさ 聴力検査 (6年・4組)
13 ちようりよくけんさ 聴力検査 (4年)	14 ないかけんしん 内科検診 (全学年)	15	16 しかけんしん 歯科検診 (1・2・3年)	17 
20 	21 	22	23 しかけんしん 歯科検診 (4・5・6年、 4組)	24 
27 にようけんさようきはいふ 尿検査容器配布	28 にようけんさ じ 尿検査1次 (全学年)	29 わす ぜれずにも 持って きましょう！	30	31

5/14(火) 内科検診

- 山崎先生に心臓や肺のはたらき、皮ふや背骨などをみてもらいます。
- 一人ずつ、つい立の中に入ります。
- 先生にみってもらうときは、上半身1枚(体育着か下着)になります。
- (背骨の状態を詳しく確認する等、必要がある場合には、服をめくったり、脱いでもらったりすることもあります。)
- 体育着を忘れずに持ってきましょう。



がつ にち か によけんさ
5月28日(火) 尿検査

によけんさ
尿検査はおしっこをつくる「腎臓」に
びょうき いら けんさ
病気がないかを調べる検査です。

によけんさ わす
～尿検査を忘れないためのコツ～

- ・出す日をカレンダーに書いておく。
- ・前日の夜、トイレの見やすい場所に容器を置いておく。
- ・尿検査であることを家族にも伝えて、声をかけてもらう。



ねちゅうしょう ようじん
そろそろ熱中症にご用心!

あつ な じ き ねちゅうしょう ちゅうい
暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意
ひつよう しょねつじゆんか
が必要です。「暑熱順化」といって「熱を外に逃
がして体温を調整する力」をつけることが
ねちゅうしょうよぼう
熱中症予防のカギです。

「暑熱順化」のために大切なことは…

- ・適度な運動をし、汗をかく習慣をつける。
- ・シャワーだけでなく、湯船につかる。
- ・夏本番に向けて、少しずつ体を暑さに慣れさせていきましょう。

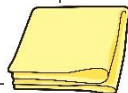


こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん からだ せいけつ
自分の体を清潔にたもとう。

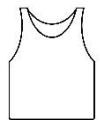
せいけつ
清潔アイテム① ハンカチ

て あら かせ あせ つか
手を洗ったあとや汗をかいたときに使います。
なつ あせ
夏は汗をかきやすいので、ハンカチやタオルは2
まい あんしん
枚くらいがあると安心ですね。



せいけつ したぎ
清潔アイテム② 下着

みなさんは服の下に下着を着ていますか？
下着は汗を吸ったり、汗などのにおいを防いだりしてくれます。



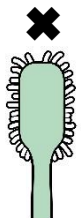
せいけつ
清潔アイテム③ つめ切り

つめが伸びると、つめの間に汚れやばい菌
がたまってしまいます。自分やお友達がケガし
てしまうこともあるので短く切っておこう。



せいけつ ば
清潔アイテム④ 歯ブラシ

食べ物を食べたら必ず歯みがきをしましょう。
歯ブラシは古くなっていませんか？歯ブラシを後ろから見て毛がはみ出していたら交換のサイン!



ほごしゃ みなさま ねが
～ 保護者の皆様へのお願い ～

ていきけんこうしんだんご じゅしん
・定期健康診断後の受診のすすめについて

けんしん けんさ けっか すこ くわ けんさ ちりょう ひつよう おも ばあい じゅしん
検診・検査の結果、もう少し詳しい検査や治療が必要だと思われる場合には、「受診のすすめ」をお
わた けんこう じゅうじつ がっこうせいかつ おく し とど はや じゅしん
渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届きましたら早めに受診されることを
おすすめします。しかし、念のため、医療につなげるものもあるため、受診の結果「異常なし」と診断される
こともあります。ご理解いただけますと幸いです。

けんこうてちょう ていきけんこうしんだん お しだい へんきやく
健康手帳は、すべての定期健康診断が終わり次第、返却いたします。

いふく か だ
・衣服の貸し出しについて

ほけんしつ いけ お とき おうとどう よご とき きが か
保健室では、じゃぶじゃぶ池に落ちた時や嘔吐等で汚れてしまった時に着替えをお貸ししています。
えいせいじょう したぎ あたら もの ようい くつした いふく せんたく がっこう へんきやく
衛生上、下着は新しい物をご用意いただき、靴下や衣服は洗濯をして学校にご返却ください。