

ほけんだより 5月

令和3年5月6日
横浜市立大豆戸小学校
保健室

新学年になって1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になっていることもあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月の保健行事

- 6日(木) 視力検査4年
- 7日(金) 視力検査3年
- 10日(月) 視力検査2年
- 11日(火) 視力検査1年
- 14日(金) 視力検査欠席者
- 19日(水) 内科検診3・4年
- 20日(木) 歯科検診5・6年・56789組
- 24日(月) 尿検査1次全学年
- 26日(水) 内科検診1・2年

校医の先生方をご紹介します

内科 石川 清明先生

石川こどもクリニック

眼科 笹野 泰史先生

笹野眼科

※今年度、眼科検診は新横浜

あおい眼科の真保雅乃先生

に行っていただきます。

歯科 米山 敏之先生

米山歯科クリニック

耳鼻科 榊原 敦子先生

さかきばら耳鼻咽喉科

薬剤師 山下 祐司先生

みきや薬局

「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな—と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいなら—。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



視力検査の結果について

視力検査の測定値の見方について

* 判定基準… 4方向中3方向見えている。

- A・・・1.0以上
- B・・・0.9~0.7
- C・・・0.6~0.3
- D・・・0.2以下



() は矯正視力 (メガネ) となります。
 B、C、Dのお子さんには「眼科受診のおすすめ」を出しますので、早めに眼科医を受診していただくようお願いします。

5月は **自転車安全利用推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか？

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

手洗いの学習 (1年)

4月27・28日に手洗いの学習を行いました。クリームをつけて手洗いをした後、ブラックライトを当てて洗い残しを確認しました。また、歌に合わせて上手な手洗いの仕方を練習しました。6つのポーズを覚えて一生懸命に手洗いをしていました。



5月30日はゴミゼロの日

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てよう

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

