

# 5月のほけんだより

おうちの人と一緒に  
よみましょう！

令和4年5月2日  
横浜市立下田小学校  
保健室

今年の5月2日は「八十八夜」。気候が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は夏の準備を始める目安としていたそうです。この時期に摘んだ新芽のお茶を飲むと、一年間病気をせず元気に過ごせるといわれています。私たちが夏に向けた体調管理をしていきましょう。

## 5月の健康診断

9日(月)	聴力検査	3年
10日(火)	聴力検査	2年
11日(水)	聴力検査	個別級
12日(木)	内科検診	2年、1年
16日(月)	発育測定	1年
18日(水)	耳鼻科検診	4年、1年、希望者
20日(金)	尿検査	全校
	聴力検査	1年
26日(木)	内科検診	6年、5年、個別級
31日(火)	視力検査	6年



### 聴力検査・耳鼻科検診

毎年、耳あかがつまっている人が多いです。  
前日に耳そうじをしておきましょう。

### 尿検査

当日、朝起きてすぐの尿の中間尿をとります。

8:40までに提出をしてください。

### 視力検査

めがねを使用している人は、用意を忘れずに。

病気の疑いがあった場合、「受診のおすすめ」をお渡しします。受診後は下半分を切り取り、「受診報告書」を提出してください。すでに治療中や経過観察中の場合は、その旨を記入して提出してください。

## 感染症対策のお願い

ゴールデンウィーク中も  
引き続き気をつけていきましょう

- ✓ 毎朝、検温と健康観察を行ってください。体調を健康観察票に記入し、登校時に持たせてください。
- ✓ 風邪症状（発熱・咳・のどの痛み・鼻水・頭痛・腹痛・下痢など）がある場合は、大事をとって休養してください。早めに医療機関を受診していただき、結果を学校までお知らせください。  
また、ご家族で体調不良の方がいる場合についても、登校をなるべく控えていただき、ご家庭で様子を見ていただくようお願いします。
- ✓ 学校では、常時マスクを着用します。紐が切れてしまった時、汚れてしまった時に備えて、自分に合った予備のマスクをランドセルの中に入れておいてください。
- ✓ 毎日、清潔なハンカチとティッシュを持たせてください。  
学校では登校時、休み時間、給食前、掃除後などに石けんを使って手洗いをしています。



あたらしいクラスやまいにちのせいかつにすこしづつ慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

# 慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

ごめんなさい

入学・進級して一ヶ月が経ちました。新しい環境で「がんばるぞ!」と思いつつ、不安や緊張で心が疲れてしまった人もいるかもしれません。そんな時はのんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人とたくさんお話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



こんな症状はありませんか?

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

**★健康診断関係の提出物のお願い★**

1年生 …健康手帳（記名と切り取りが済んだもの）、心臓病調査票、歯科保健調査票

2年生 …歯科保健調査票

3～6年生…眼科+歯科保健調査票

5月9日（月）に配布予定です。5月16日（月）までに担任へご提出ください。