

ほけんだより



ひだまり

令和8年 5月1日
横浜市立下和泉小学校
校長 品川 仁美
養護教諭 小袋麻美子

校庭の桜の木もいつの間にか散り、緑の葉に変わりました。新年度がはじまって、一か月が経ち、新しいクラスや環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。その一方で、疲れもたまってくる頃でもありますね。この連休や土日の休みで、ぜひ身体を休めたり、お出かけをしたり、友達と遊んだりして、リフレッシュしながら過ごしてほしいと思います。

5月の定期健康診断の予定

月	火	水	木	金
				1
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
11	12 眼科検診(午後) 全校	13	14	15
18	19	20	21 内科検診(午前) 1~3年生・個	22
25 尿検査キット 配布	26 尿検査(全校)	27	28	29 30(土) キラリンピック

尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月26日(火) 8:40 厳守!

提出場所

教室

提出用袋に入れて
提出してください



今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

受診のおすすめについて

4月から各検診を実施しています。治療や検査、今後の生活への注意が必要な所見がある場合には「治療のおすすめ」をお渡していますので、できるだけ、早い対応をしていただくようにお願いします。治療や検査が終わりましたら、報告書の提出をしていただくことになっていますが、経過観察中や治療中の場合はその旨を記入していただければ結構です。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって病気・異常の疑いが「ある」ケースを見つけ出すものです。受診した結果「異常なし」と診断されることもありますが、その際も報告書を通じて学校へお知らせしていただくようお願いします。

キラリンピックの練習が始まります！

いよいよ今月は、キラリンピックです！

しっかり準備をして、体調万全にして、本番を迎えましょう。



こまめに水分をとり、具合が悪くなったら早めに休みましょう。

朝食をしっかりと食べよう
一日のエネルギーをチャージしましょう。



夜は早めに布団に入って睡眠をとりましょう。
一日の疲れを取りましょう。



熱中症対策について

運動による体調不良や脱水(※1)などの熱中症症状がある場合に、応急手当として、**経口補水液(※2)**を飲ませることがあります。お子さんの経口補水液の服用に関して、アレルギーやその他の理由から希望しない場合には、養護教諭までお知らせください。よろしくお願いたします。

(※1) 脱水とは、体から水分と塩分を失うことを言います。

(※2) 経口補水液は、水と塩分と糖分をバランスよく含む、体への速やかな吸収に優れた飲料です。

経口補水液の原材料名

ブドウ糖、果糖、食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウム、リン酸ナトリウム、塩化マグネシウム、甘味料（スクラロース）、香料