



しんがつき はじ げつ た げつ た げつ た げつ た
 新学期が始まって1か月が経ちました。新し
 いクラスや友達、先生にはもう慣れましたか？
 もしかしたら疲れが出ている人もいるかもしれ
 ませんね。元気に過ごすコツは、早寝・早起
 き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけ
 てくださいね。

令和5年4月28日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

ゴールデンウィークを元気に過ごすヒント



チャレンジ!

たから宝さがし

3つのクイズを解いて、
 宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン
 は○のひ みけ○こ

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ
 き あ は ん し

スタート ゴール

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

クイズ01 _____
 クイズ02 _____
 クイズ03 _____

宝箱の中から
 出てきたのは...

げん き 元気なからだ!

答えは
 はやね・はやおき・あさごはん。
 いい生活リズムを作って、
 元気に過ごしましょう!

急な暑さ注意報! 「熱中症」には気をつけて

日差しが強くなり、気温が高くなる日も出てきました。「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さになれていないので、いきなり激しい運動をすると、熱中症の危険があります。油断せず、しっかり対策をしましょう。

つかれたとき・体調が悪いときは無理せず休みましょう!



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

健康診断でわかること・わからないこと



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

4～6月は健康診断が続きます。4月は発育測定と視力・聴力検査をしましたね。まだまだ続く健康診断、しっかりと受けて、「受診のすすめ」をもらった人は、おうちの人と相談してはやめに病院に行けるとよいですね。

視力検査の結果、「A・B・C・D」って何？



B・C・Dだった人は、おうちの人と相談して眼科を受診してください

A [1.0以上]

学校の生活をするのに、十分な視力です

B [0.7~0.9]

学校の生活で、たまに困ることがあります

C [0.3~0.6]

教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります

D [0.2以下]

教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

5月の検診予定

8 (月)	内科検診 5年、7組	24 (水)	眼科検診 5・6年
11 (木)	耳鼻科検診 7組、1・4年、希望者	25 (木)	内科検診 3・4年
12 (金)	尿検査2次回収	29 (月)	内科検診 1・6年3クラス
22 (月)	眼科検診 7組、1・4年	30 (火)	内科検診 2・6年2クラス
23 (火)	眼科検診 2・3年	☆6月は歯科検診を実施する予定です。	