

だより 5月 ほけん

令和8年5月7日
横浜市立矢向小学校
校長 沼田 留美子
保健室

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたこととおもいます。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、朝の生活リズムをもう一度見直して、一日を元気に過ごせるようにしましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

5・6健康診断予定

耳鼻科検診

5月21日(木)

1・4年生全員、2・3・5・6年生の希望者、聴力再検査で所見のある児童、内科検診で耳鼻科系疾患の所見がある児童が対象です。

耳や鼻の病気はないかを調べます。耳の中が見えやすいように、事前に耳そうじをしておきましょう。また、髪が長い人は、耳が出るように結んでおきましょう。



歯科検診

5月27日(水) 2・3年、7組

6月4日(木) 1・6年、7組

6月17日(水) 4・5年

むし歯がないか、歯が正常に生えてきているかを調べます。きれいな状態でみてもらえるように、家庭で歯をしっかりと磨いてきましょう。



眼科検診

6月8日(月) 3・4・5年

6月9日(火) 1・2・6年、7組

目の病気がないか、目の動きに問題がないかを調べます。医師の前に立ったら、「あっかんべー」をするように、自分で両目の下まぶたをひいて検査をするので、検査の前に手を洗っておくようにしましょう。また、メガネをしている人は、検査の前に外しておきましょう。



にょうけんさ
★尿検査 5月13日(水) 全員提出

12日(火)に検査容器を家に持って帰ります。※欠席の場合、6月1日(月)2次検査日があります。

ないかけんしん
★内科検診 5月12日(火) 1年、7組
5月15日(金) 3年、7組

5月の保健目標

けがに気をつけて過ごそう！



今年度も工事の関係で、外で遊べる場所が狭くなっています。大きなけがが起きないように、安全には十分気をつけて遊ぶようにしましょう。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

保健室から保護者のみなさまへ ーいつもご理解とご協力をありがとうございますー

受診のおすすめについて

4月より行っている健康診断の結果、受診が必要と診断されたものにつきましては順次受診のをおすすめをお渡ししています。今後の学校生活を元気に送るためにも、早めの受診をお願いいたします。なお、学校の健康診断は「スクリーニング検査」であり、病院を受診した結果「異常なし」と診断されることもございますので、ご了承ください。

講演のご案内

6月18日(木) 14:00～ @鶴見公会堂

横浜市学校保健会鶴見支部総会 および 講演「成人してからの丈夫な骨を目指して」
済生会横浜東部病院の整形外科医長である山内俊之先生をお招きして、講演を行っていただきます。
保護者の方にもご参加いただけますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。