



令和3年 5月10日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。もう新しい生活には慣れましたか？4月に引き続き、5月は校医さんにしていただく健康診断がたくさんあります。みなさんがこれから1年間健康に過ごすための大事な検査です。静かに話をよく聞いて、正しく検診が受けられるようにしましょう。

5月は新しいクラスにも慣れ、緊張がほどけて体調が崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症もまだまだ流行しています。引き続き、手洗い、咳エチケット、マスクなどの感染症予防をし、規則正しい生活をして病気に負けない強い体を作りましょう。

5月は新生活のつかけが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましよう。

いつでも相談してくださいね。

おうちの人
先生
友だち

暖かい日も増え、少し前までは春と思っていたのに、これからどんどん暑くなって熱中症に気をつけなければならぬ季節がやってきます。マスクを着けているときは特に、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったり、体温調整が難しくなります。さらに、コロナ禍では運動不足や体が暑さに慣れていないことで熱中症にもなりやすいです。暑くなり少し運動しただけでも汗ばむようになるので、手洗い用のハンカチとは別に、汗ふきタオルがあると便利です。また「日限山小学校の約束」の「全体◎」にも掲載していますが「水筒を持参して水分補給をします。」ので忘れずに持たせるようにしてください。具合が悪くなったらすぐに先生やおうちの人に知らせましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
 体調管理



水分はこまめに、
 回数をもめにとる



運動するときは
 こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
 運動しない

マスク着用時は、
 激しい運動を避け
 ましょう！

5月の健康診断



5月12日(水) 眼科検診 全学年・・・★髪の毛が目にあたらないようにしましょう。
 5月13日(木) 内科検診 2・4・6年生★体育着で検診します。髪の毛の長い人は結びましょう。
 5月13日(木) 尿検査回収 全学年・・・★忘れずに持ってきましょう。

もし、お家に忘れてしまい、おうちの方が届けてくださる場合は、
 9時までにお願ひします。

5月20日(木) 耳鼻科検診 1・4年生・希望者・・・★耳掃除をして、髪の毛の長い人はピンなどをして耳が見えるようにしてきましょう。

5月27日(木) 尿検査(2次) 該当者と1次検査未提出者・・・★忘れずに持ってきましょう。
 ↑2次検査の該当する方へは学校からお知らせいたします。

↑1次検査未提出の方は前回配布した容器等を使用してください。
 別途お知らせをいたしますので、よろしくお願ひいたします。



おうちの人に見せましょう



* 検診の結果、受診が必要と思われる人には、「受診のおすすり」をお渡し
 します。早めに受診するようにしてください。

* 視力検査について、1年生は発達段階を考慮し、両目がB(0.9)片目が
 C(0.6)以下、2～6年生は片目がB(0.9)以下の人に、受診をお勧めして
 います。

* 「受診のおすすり」を受けとった項目で定期的に受診している人や経過
 観察中の方は、次回の受診の際に診ていただくか、その旨を受診報告書
 に記入の上、学校へご提出ください。



お医者さんに診てもらいましょう

※就学援助を受ける人は、眼科受診による検眼料と眼鏡購入・調整料の援助を申請することができます。
 受診する前に、学校へご連絡ください。



保護者の方へ

●日本スポーツ振興センター掛け金について

日本スポーツ振興センターでは、学校管理下の災害(けが)について、災害給付の事業を行っています。本校でも全校児童が加入しています。一人あたりのかけ金は945円ですが、保護者の負担金は460円で、残りの485円は横浜市で負担します。保護者負担金の460円は学校納入金の銀行引き落とし(5月の学校納入金第1回引き落とし)と同時期に銀行口座から引き落とさせていただきますのでご了承ください。学校管理下でのけがで受診したときは、担任までお申し出くださいますようお願い致します。