



令和5年 5月12日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭 高橋 凜

新年度が始まって、1か月が経ちました。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。静かにお話をよく聞いて、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を崩しやすい時期です。体の抵抗力を高めるために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。

「相談力」も大切な**「力」**です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
 親身に聞いてくれる人がきついたりはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい**「力」**です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

5月は暦の上では夏の始まりです。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、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。学校では積極的にマスクを外すよう呼びかけます。暑くなり少し運動しただけでも汗ばむようになるので、手洗いやハンカチとは別に、汗ふきタオルがあると便利です。水筒を持参して水分補給を忘れずに。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。



暑さが増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

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



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

# がつ けんこうしんだん 5月の健康診断

にちじ 日時	けんしん 検診	たいしやう 対象	びこう 備考
5月 2日 (火)	にようけんさ 尿 検査	ぜんがくねん 全学年	わす も 忘れずに持ってきましょう。 ※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時までにご利用します。
5月10日 (水)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	かみ け め あ 髪の毛が目当たらないようにしましょう。
5月18日 (木)	ないかけんしん 内科検診	3・4・5年	たいいくぎ けんしん かみ なが ひと むす 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24日 (水)	にようけんさ 尿 検査 (2次)	がいとうしや 該当者 1次未提出者	2次検査の該当する方へは学校からお知らせします。 1次検査時未提出の方は前回配布した容器等を使用し てください。詳しくは別途お知らせをいたしますので、 よろしくお願いいいたします。
5月25日 (木)	ないかけんしん 内科検診	1・3・6年・4組	たいいくぎ けんしん かみ なが ひと むす 体育 着で検診 します。髪の毛の長い人は結びましょう。

※すでに終了している検診も含まれています。

## ちりやう じゅしん おが 治療・受診のお願い

\* 検診の結果、受診が必要と思われる人には、「受診のおすすめ」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)、または片目が  
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。

\* 「受診のおすすめ」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人は、  
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。

※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（6月の学校納入金引き落とし）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。