

ほけんだより 5月

令和5年5月2日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭

しんねんど はじ げつ あたら あたら せんせい すこ な
 新年度が始まって1か月がたちました。新しいクラス、新しい先生には少しずつ慣れてきましたか？この
 じ き な かんきょう きんちょう つか て ころ じぶん ころから ちようし みみ かたむ おり
 時期は、慣れない環境に緊張して疲れが出てくる頃です。自分の心と体の調子に耳を傾けて、無理をせ
 ず に すご しまし しょう。し っかり きゆうそく とる ことも たいせつ です。

れんきゆうちゆう たの じぶん す
 連休中は楽しいことや自分の好きなことをして、リフレッシュできるといいですね。



5月の健康診断カレンダー

けんこうしんだん がつ つづ じぶん からだ し
 健康診断は5月もまだまだ続きます。自分の体について知ろう。



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
8 ちようりよくけんさ ねん 聴力検査 (5年)	9 ちようりよくけんさ ねん 聴力検査 (3年)	10 ちようりよくけんさ ねん 聴力検査 (2年、4組)	11 がんかけんしん 眼科検診 (ぜんがくねん 全学年)	12 ちようりよくけんさ ねん 聴力検査 (1年)
15 	16 ねんせい ちようりよくけんさ きぼうせい 4・6年生の聴力検査は希望制です。 じかん おこな 休み時間に行います。	17	18 じびかけんしん 耳鼻科検診 (1・4年、希望者)	19
22	23 ないかけんしん 内科検診 (1・2・3年)	24 	25 しかけんしん 歯科検診(4・5・ 6年、4組)	26
29 にようけんさようきはいふ 尿検査容器配布	30 ないかけんしん 内科検診(4・5・ 6年、4組) にようけんさ じかいしゆう 尿検査1次回収	31 わす 忘れずに持って きましよう! きましょう!	しかけんしん ひ あさ は 歯科検診の日は朝の歯みがき を忘れずに!	

保健室から今月のミッション

(尿検査)を忘れない3つの作戦



ようき 容器をトイレの
ドアに貼っておく



ようき 容器を机元に
置いて寝る



かぞく 家族の人に
話しておく



が 5月30日(火)
わす 忘れずに!
カレンダーに
か 書いておこう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん からだ せいけつ
自分の体を清潔にたもとう。

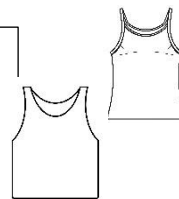


せいけつ
清潔アイテム① ハンカチ

あせ 汗をかいたときに拭くことができる。毎日
 と 取りかえよう。予備もあると安心だね。

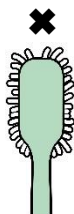
せいけつ
清潔アイテム② 下着

ふく 服の下に下着を着ているかな？下着には汗を吸って
 くれたり、においを防いでくれたりする効果があるよ。



せいけつ
清潔アイテム③ 歯ブラシ

ごはん 飯の後には必ず歯みがき！歯ブラシは古
 くなっていないかな？歯ブラシを後ろから見
 て毛がはみ出していたら交換のサイン！

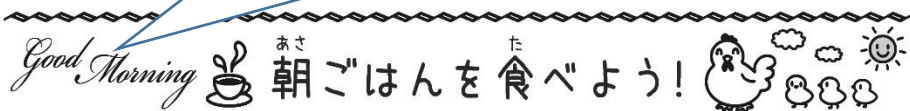


せいけつ
清潔アイテム④ つめ切り

つめが伸びていると、つめの間に汚れがたま
 ってしまうよ。自分やお友達がケガしてしまう
 こともある。短く切っておこう。



いちにち げんき す ひみつ あさ
1日を元気に過ごす秘密は朝ごはん！



●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

ゆっくり食べられるように
早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たてみよう



**いつまで続く?!
花粉症**

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキやシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが有効です。

保護者の皆様へのお願い

・定期健康診断後の受診のおすすめについて

検診・検査の結果、もう少し詳しい検査や治療が必要だと思われる場合には、「受診のおすすめ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届きましたら早めに受診されることをおすすめします。学校で行われる検診・検査は疑わしいと思われる人を選び、医療につなげるためのものです。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただけますと幸いです。

健康手帳は、すべての定期健康診断が終わり次第、返却いたします。

・衣服の貸し出しについて

保健室では、じゃぶじゃぶ池に落ちた時や嘔吐等で汚れてしまった時に着替えをお貸ししています。衛生上、下着は新しい物をご用意いただき、靴下やトレーナーは洗濯をして学校にご返却ください。

現在、低学年のお子さんが履けるサイズの靴下が不足しています。もしご家庭に不要な靴下がありましたら、寄付していただけますと大変ありがたいです。よろしく願いいたします。