



ほけんだより

令和6年5月1日 No.2
川崎市立百合丘小学校
保健室

初夏の日差しがまぶしい季節になりました。5月は新しい学年やクラスに慣れようとがんばっていた心と体に、少し疲れが出てくる時期です。「やる気がでない」「不安がある」「イライラする」「食欲がない」など、これらは疲れのサインかもしれません。いつもより早めに寝る、外で元気よく体を動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、心と体の疲れをとるようしてください。

5月・6月 健康診断の日程

<p>《尿検査2次》 【検診日】5月8日（金） 【対象者】再検査となった人、 前回出せなかった人</p>  <p>*容器のセットは5月1日に配付します</p>	<p>《耳鼻科検診》 【検診日】5月22日（木） 【対象学年】1・3・5年生 （2・4・6年は保健調査票による 有疾病者と昨年度異常があった児童のみ実施）</p>  <p>*前日は、耳のそうじをしておきましょう。</p>
<p>《心臓病健診》 【検診日】5月24日（金） 【対象学年】1年生</p>  <p>*「心臓病調査票」は5月7日（火） までにご提出ください。</p>	<p>《眼科検診》 【検診日】5月28日（火） 【対象学年】全学年</p>  <p>*メガネがある人は忘れずにもってきましょう。</p>
<p>《歯科検診》 【検診日】①6月6日（木） ②6月13日（木） 【対象学年】①2・4・6年生 ②個別・1・3・5年生</p>  <p>*朝の歯みがきを忘れないようにしましょう</p>	<p>《内科検診》 【検診日】①5月30日（木） ②6月20日（木） 【対象学年】①個別・1・3・6年生 ②2・4・5年生</p> 

※内科検診では脊柱の状態を見るため、タンクトップ等、背中全体が隠れるような下着は脱いで検査を受けます。胸元のみが隠れる下着であれば着用のまま検査を受けることができます。



学校病医療費援助事業について

生活保護および就学援助を受けているご家庭の児童に、治療にかかる医療費を公費にて援助する事業です。学校の定期健康診断で以下の疾病が見つかった場合が対象となり、原則学校医での治療となります。希望される方には詳しい内容をお伝えしますので、保健室までご連絡ください。

【対象となる疾病】トラコーマ、結膜炎、白癬、疥癬、膿痂疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、う歯（むし歯）

な 慣れてきたころ…、こんなことに注意しましょう

じ 事故に注意！

とうげにこうちゅう 登下校中はあわてず、まわりをかくにん 確認しながらある 歩きましょう。

けがに注意！

ろうかを はし るると、自分だけでなく、とも 友だちにもけがをさせてしまいます。やす 休み時間や じゅぎょう 授業で いうどう 移動する時は、時間に余裕をもって こうどう 行動しましょう。

ことば 言葉づかいに注意！

なかのいいとも 仲のいい友だちでも、いわれて きず つく ことば 言葉があります。いや おも 嫌な思いをさせてしまった とき 時には、「ごめんなさい」といましょう。

もうすぐスポーツフェスタ！ けがやねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう！



じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとする



あせ 汗をふく



けがや たいちよう 体調が悪い ときは 先生に知らせる



ぼうしをかぶる



すいぶん こまめに水分をとる

ひ 日差しが つよ 強くなり、あつ 暑く感じる ひ 日が増えてきます。ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けながら げんき 元気に過ごしましょう。

あっ、そうなの!? 麻生区長寿日本一 ~その先へ~

ことし 今年 は かわさきし 川崎市 市政 100 周年 ですね。かわさきし 川崎市の 100 歳以上の方は 1048 人。うち、243 名が 麻生区 に 住んでいる 方 です (2023 年 10 月 1 日 現在)。すごいですね。

いま 今、「ライフコースアプローチ」という かんがえ 考え方が 注 目 されています。ひと の 一生 は 「こども」「働き盛り」「高齢期」と分けて かんがえ 考えられがちですが、実はそれぞれが とても 密接 につながっていて、いつまでも 健康 である ためには これらをつなげて かんがえ 考えていくことが 大切 です。今 100 歳以上の方は きっと 子どものころから 健康 に 良い 生活 を してきた 方 たち だ と 思 います。「こども」時代 を 生 きて いる みなさん ですが、げんき 元気な 100 歳 を めざして、健康 のために 今 から できる こと を かんがえ 考えて みて ください。

