

# ほけんだより 5月



令和8(2026)年4月28日  
横須賀市立大塚台小学校  
保健室 No.2-1

あせ すいぶん  
汗をかいたら、水分ほきゆう



気温が高くなると、熱中症が心配になります。暑さになれていない今の時期が熱中症になる危険があります。水分補給をし、洋服の脱ぎ着を気温に応じてできるようにしましょう。水筒は年間通じて持ってきてよいことになっています。暑くなってくるので、わすれずに持ってきて水分補給をしましょう。熱中症になりやすい、という人はお茶の水筒とは別に、経口補水液を水筒に入れて持ってこることができます。おうちのひとと相談して、持ってくるときは担任の先生に伝えましょう。

## けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

日にち(曜日)	けんさ けんしん 検査・検診	たいしやうがくねん 対象学年	じかん 時間	ばしょ 場所	ちゆういじこウ 注意事項
1日(金)	尿検査	全学年	8:30 までに回収	各教室で回収	容器は前日に配付します。 (2, 3, 4年生は4/28に配付) 当日、朝一番尿をとって 学校に持ってきます。
8日(金)	心臓検診	1年生	9:00~10:00	視聴覚室	たいいくぎ
8日(金)	聴力検査	1年生	9:00~10:00	保健室	耳そうじをしておきましょう。
14日(木)	耳鼻科検診	2年生・5年生 ・抽出者	9:00~10:40	視聴覚室	耳そうじをしておきましょう。
20日(水)	眼科検診	1年生・4年生 ・希望者	13:15~14:00	視聴覚室	朝、顔を洗ってきてください。 メガネがある人はもってきます。
22日(金)	尿検査2回目	1回目未提出者 2次検査者	8:30 までに回収	保健室	容器は前日に配付します。 当日、朝一番の尿をとって 学校に持ってきます。

とうげこう はし

## 登下校は走りません

大塚台小学校は、山の上にある学校です。背中にランドセルを背負って走ると転びやすく、実際に転んでけがをしたことがこれまでもたくさんありました。とくに、帰りは学校の近くは下り坂なので、走るといきおいが付き、大けがになったケースがあります。急いでいても走るのはとても危険です。歩いて登下校しましょう。

## おうちのかたへ アタマジラミに気をつけましょう

汗をかく時期になりました。毎日、お風呂に入り、体は石けんやボディソープなどを使って、髪の毛はシャンプーできれいに洗うようにしましょう。とくに、頭に強いかゆみがあるときは、アタマジラミが髪の毛の中に入ることがあります。毎日シャンプーを使って髪を洗うとともに、強いかゆみがあるときは、髪の毛の内側もよく見てください。成虫だけでなく、白い卵が髪の毛についていることもあります。もし、見つかった場合は、薬局で駆除用の専用シャンプーが販売されていますので、用法容量を守り、使用して駆除しましょう。

# うちのかたへ

**色覚検査** 色の見え方が大多数の人と違って見える「色覚特性」がある人がいます。日常生活には問題ないことが

多いですが、将来仕事につくときに配慮が必要な場合もあります。横須賀市では、色覚検査健康診断とは別に、小学校では2年生に希望をとり行っています。2年生以外の学年でも、希望があれば行うことができます。ご希望がある場合は、担任までお知らせください。随時、検査をします。

## 結核健康診断問診票・運動器検診問診票(全学年)を5月中旬に配付します

用紙が配付されましたら、記入もれのないように記入し、めかくしファイルに入れて担任までお戻ください。

配付後一週間ほどで、回収となります。内科検診は6月に予定されています。

**近見視力検査**とは 大塚台小学校では、5m離れたところを見る視力検査のほかに、30cmの近くがよく見えるかどうか

の「近見視力検査」も行っています。遠くは見えていても近くが見えにくいことで、生活や学習に不便が生じている場合があります。視覚の発達は6歳ごろまでに発達すると言われていて、もともと子どもの目は遠くが見えやすく近くが見えにくい目だそうです。発達すると遠くも近くも見えるようになりますが、中には「遠視」や「乱視」で見えにくい状態が続く場合もあり、メガネで治療の方がよい場合があります。一時的に見えにくい場合は、「目のたいそう」をすることで近見視力不良が改善することがあります。1日1回は目のたいそうをするようにしましょう。

**学校管理下でケガをしたとき  
災害共済給付金  
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡しますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

**学校の管理下とは?**  
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

横須賀市では、18歳年度末まで子ども医療証の使用で窓口支払いが発生しない医療助成制度があります。学校で起きたケガについては、横須賀市では日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を使用していただくようお願いしています。この時、受診の際、子ども医療証は使用せず、お持ちの保険証を使った3割負担を窓口でしていただくようになります。学校でお渡す所定の用紙に病院で診療点数等を記入していただき、学校に提出していただければ手続きをいたします。お見舞金1割分がついた4割が指定の口座に振り込まれます。

子ども医療証を使って受診をした場合でも、1割のお見舞金の給付が受けられますので、お知らせください。医療費が1500円未満の時は、日本スポーツ振興センターに請求できませんので、子ども医療証を使用した受診をおすすめします。医療機関でご確認ください。学校でケガがあった場合は、担任までお知らせください。書類のお渡しと制度の詳細をお伝えします。

\* 共済掛金として、年間368円を保護者の方に負担していただいています。(就学援助認定者については市が負担)