

保健だより

札幌市立厚別南中学校
令和7年(2025年)
5月13日
No. 2

新学期が始まってひと月たちました。
1年生は中学校生活に慣れてきましたか。2・3年生は宿泊学習、修学旅行がいよいよ近づいてきました。睡眠時間を十分にとり、体調管理を心掛けましょう。

5・6月の健康診断

内科検診

5月14日(水) 2年生 6月4日(水) 1年生

(3年生・8組は、5月7日(水)に終了しています。)

*ジャージ登校になります。

*上のジャージを脱いで、Tシャツを着たまま受けます。運動器検診の問診票のチェック項目をもとに、骨や筋肉、背骨、胸郭の状態についても診ます。



尿検査(2回目)

5月15日(木)

*1回目の検査を受けていない人と再検査の必要な人が対象です。検査センターが回収します。登校したら、すぐに2階多目的室に提出してください。

眼科検診

6月9日(月) 1年生

*めがねを使っている人は持って来てください。



歯科検診

6月12日(木) 3年生 2年1~3組 *8組は調整し、
6月13日(金) 1年生 2年4・5組 後日連絡します。

*朝食後の歯みがきを忘れずにしましょう。

*むし歯の有無や歯肉の状態、歯並びやかみ合わせの様子、顎関節の状態、歯みがきはよくできているかを検診します。

耳鼻科検診

6月18日(水) 1年生

*耳、鼻、のどの病気はないかを診ます。



健康診断の結果をお知らせしています

健康診断が始まっていますが、病院での詳しい検査や治療が必要な人を対象に、健康診断結果<黄色の用紙>を渡しています。早めに受診の計画を入れるようにしましょう。



視力検査の結果をしてみよう ~視力がB以下の人を対象に渡しました~

視力がC以下になると、教室の後ろの席からは、黒板の字が見えにくいことがあります。「めがねが必要か、経過を見るのか、治療が必要か」などを眼科で相談するようにしましょう。めがねを使っている人も、作った時よりも見えにくくなっていることがあります。

授業中など、黒板の字を読み取るのに時間がかかるなどありませんか。早めに眼科を受診しましょう。



もうすぐ宿泊学習・修学旅行です！



2年生の宿泊学習は来週、3年生の修学旅行も2週間あまりとなりましたね。持ち物の準備は進んでいますか。4月に健康調査をしましたが、「アレルギーの症状が気になる、乗り物に酔いやすい、頭痛や腹痛の症状が出ることもある」などが書かれていました。ふだん飲んでいる薬がある人は用意し、飲むタイミングを確認しておくようにしましょう。天候によっては、急に暑くなったり、寒く感じたりする季節です。どちらにも対応できるような服装の準備をしておきましょう。

飲んでいる薬や使っている薬がある人は？



家の人と相談をして持ってきてましょう。最近、症状がなくても、旅行先で環境が変わると症状が出てくることがあります。決まった時間に飲むことになっている人は、目につきやすいポーチなどに入れておくようにしましょう。

乗り物に酔いやすい人は？

出発までに健康面のことなどで、質問や相談したい人は保健室に来てください。

疲れや寝不足には気を付け、体調を整えておくようにしましょう。酔い止めの薬を飲む人はバスや飛行機に乗る30分前に飲むようにします。修学旅行では空港に集合してから服用すると、降りるまで効き目が持続します。宿泊学習ではバスに乗り続ける時間が長くなりますが、時々、遠くの方を眺めてゆったりとリラックスしていることが効果的です。



睡眠を十分にとり、体調を整えておこう

最近、体調が良くないと感じる時は、家で休養し無理をしないようにしましょう。家の人と相談をして受診をするのも一つの方法です。規則正しい生活を送り、修学旅行や宿泊学習に向けて、体調を整えていきましょう。

保護者の皆様へ

◇ 健康診断結果のお知らせについて



健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要な場合はお知らせをします。

視力検査、聴力検査（1・3年）、内科検診・運動器検診（3年・8組）の結果はお渡ししております。

病院での治療や検査が済みましたら、お知らせのプリントの『連絡書』を御提出ください。

◇ 宿泊学習・修学旅行の食物アレルギー関係について

宿泊学習・修学旅行の食物アレルギー関係の書類を返却いたしました。代替食の対応がある場合は、その旨プリントでお知らせしております。自己除去が必要なお子さんは、食べられない食材や料理を確認するようにお願いいたします。



◇ 学校トイレへの生理用品配置について

この度、安心して学校生活を送るための環境整備の一環として、女子トイレに生理用品を配置することにいたしました。1学期中を目途に準備を進めていきます。配置されるものは、持ち合わせがない場合などに使用し、日常用の生理用品は今までどおり各自が用意することが基本となります。御家庭においてもお子さんにお伝えいただくなど、配慮をお願いいたします。