

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和8年(2026年)

4月13日

No. 1

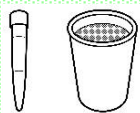


自分のからだをよく知ろう！ ～健康診断が始まります～

健康診断は、身長や体重を測ったり、学校医の先生の検診を受けたりなど、体の成長や健康状態を調べるものです。7月まで健康診断が続きますが、自分の体に関心をもつ良い機会にしましょう。

第1回尿検査 全学年

4月22日(水)

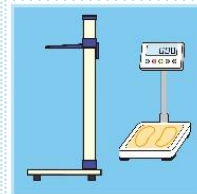


- ◇前日に試験管、紙コップ、名前入りのラベル、お知らせのプリントを配付します。当日の朝、家で採って持ってくるようにしましょう。
 - ◇尿の成分を調べ、腎臓の病気がないか分かります。教室に試験管立てを置いているので、自分の番号の所に立てます。検査の注意事項をよく読んで、持ってくるようにしましょう。
- 第2回検査は5月15日(金)です。

「検査センター」が回収に来ます。
欠席で保護者の方が届ける場合は8時50分までにお願いいたします。
忘れた人は朝、学校で採ることになりますが、当日の朝は時間に余裕をもち、忘れないように気を付けましょう。

ジャージ登校になります。
4月30日(木)に事前プリントを使って、説明があります。

身体測定・視力検査・聴力検査 5月1日(金)



*身体測定 全学年

- ◇身長・体重を測ります。
- ◇身長の伸びや体重の増え方など、バランスよく成長しているか見てみましょう。2・3年生は健康カードに、昨年度の「肥満度」について記入してあります。「やせ」や「肥満」の傾向がある場合は、食生活や運動面について見直しをしましょう。

学級毎に測定の時間が決まっています。測定の服装は「学校指定の T シャツとハーフパンツ」ですが、健康上の理由などで、長そでやスパッツなどを着用する場合は、担任の先生に伝えておきましょう。

*視力検査 全学年

- ◇学校や日常生活において、見えにくいかを調べます。「めがね」を使っている人はめがねを忘れずに持ってくるようにしましょう。「コンタクトレンズ」を使っている人は、検査の時に担任の先生に申し出てください。視力がB以下であった人を対象に、「視力検査の結果」をお渡しします。

*聴力検査 1年生・3年生

- ◇オーディオメータという器械で聞こえにくいかを調べます。教室で行いますので、静かに順番を待つようにしましょう。



学校医の先生を紹介します

- (内科) 板谷 利幸 先生 (耳鼻科) 砂金 秀充 先生
いたや内科消化器科 新札幌耳鼻咽喉科医院
- (歯科) 田中 裕明 先生 (眼科) 西村 真一 先生
田中歯科クリニック 大谷地共立眼科
- (薬剤師) 倉持 真理子先生
ホシ薬局本店



健康診断や健康相談、
学校の環境衛生検査に携
わっていただいています。

新学期を元気にスタートしよう ～心と体の調子はどうですか？～

1年生を迎えて、新学期が始まりました。新しい出会いがあり、期待と不安が入り混じっている人もいないでしょうか。環境が変わると、気が付かないうちに心や体が疲れていることがあります。疲れを感じた時は、無理をせずにゆっくり休養し、リフレッシュできることをとり入れましょう。

- ◎朝、ゆとりをもって登校できるように決まった時間に起きましょう。
- ◎朝食を食べて、頭と体を目覚めさせましょう。
- ◎睡眠には、心身の疲れをとり回復させる効果があります。8時間は眠るようにしましょう。
- ◎学校生活のことで分からないことや不安なことは、担任の先生に相談しましょう。
- ◎自分に合った方法で、気分転換をする時間をつくりましょう。

心と体が疲れている時のサインは？

- 食欲がない 頭が痛い
- 朝から眠たい やる気が出ない
- 集中できない 体がだるい
- イライラする など



保健関係配付物提出について

健康診断や宿泊学習・修学旅行に関わる事前調査を配付しております。御提出をよろしくお願いいたします。

- 1年生 結核検診問診票・心臓検診の事前調査票 . . . 13日(月)配付 16日(木)まで
- 2年生 宿泊学習健康調査 . . . 10日(金)配付 14日(火)まで
- 3年生 修学旅行健康調査 . . . 9日(木)配付 15日(水)まで

2年生宿泊学習・3年生修学旅行では、食物アレルギーのあるお子さんに、旅行中の「食事献立・食材一覧表」をお渡ししています。食べられない食材等についてお知らせください。

化学物質過敏症への理解について

化学物質過敏症は、ごくわずかな化学物質でも「息苦しさ」「頭痛や吐き気」「だるさ」などの様々な症状が現れる健康障害です。衣服に残る洗剤の香りや普段使っているシャンプー、文房具の人工的な香りなどに影響を受けます。学校で原因物質に触れて症状が誘発され、学校生活を送るのが辛くなってしまうことがあります。

本校では換気に努め、無香料の手洗い石けんや石けん成分の清掃洗剤を使用するなど、環境を整えております。化学物質過敏症の予防について御理解いただきますようお願いいたします。

「化学物質過敏症の予防と香りのエチケット～知って子どもたちを守りましょう～」(札幌市教育委員会作成)のリーフレットを学校ホームページに掲載しますので、御覧になっていただきますようお願いいたします。