

ほけんだより 4月

札幌市立上野幌中学校

第1号

令和6年4月26日(金)

もうすぐ4月が終わり5月ですね。皆さん、それぞれ入学や、進級によるクラス替えと色々な変化があったと思います。新しい環境で、疲れもたまるとかもしれませんが、上手に疲労を回復していきたいですね。ちなみに、先生の疲労回復方法は当たり前すぎますが「睡眠」をしっかりとること。基本中の基本を守ることが、日常の土台になると思います。特に成長期の皆さんは「睡眠」がとても大切なので、しっかり寝て元気に学校生活を送ってほしいと思います。

保護者の方へ



学校でのケガで受診したときは、医療費給付の申請ができます。詳しくは保健室までお問い合わせいただくか、日本スポーツ振興センターのHPをご覧ください。



健康診断がはじまります！

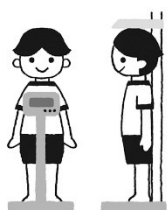
健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



保護者の方へ

5月1日より、健康診断が始まります。裏面に「健康診断日程」をのせました。日程の確認をお願いいたします。



身体計測

健康診断日程



内科検診

実施日	検査項目	開始時間	1 年	2 年	3 年
5 月 1 日(水)	第一次尿検査	8:50	○	○	○
5 月 17 日(金)	第二次尿検査	8:50	△	△	△
5 月 2 日(木)	身体測定	8 : 3 5 ~	○	○	○
5 月 7 日(火)	歯科口腔検査	9 : 0 0 ~	○	○	○
5 月 9 日(木)	耳鼻科検診(1 年)	※午前中	○		
5 月 14 日(火)	内科検診(3 年)	1 3 : 2 0 ~			○
5 月 15 日(水)	内科検診(2 年)	1 3 : 2 0 ~		○	
5 月 28 日(火)	内科検診(1 年)	1 3 : 2 0 ~	○		
6 月 3 日(月)	眼科検診(1 年)	1 3 : 3 0 ~	○		
6 月 25 日(火)	心臓検診(1 年)	9 : 3 0 ~	○		

<学校医・学校歯科医・学校薬剤師のご紹介>

内科医 : 能正 勝彦 先生 (あおば内科クリニック)
 歯科医 : 明石 秀夫 先生 (エンクル歯科クリニック)
 眼科医 : 西堀 宗樹 先生 (札幌駅南眼科)
 耳鼻科医: 菅沼 俊哉 先生 (すがぬま耳鼻科クリニック)
 薬剤師 : 大野 峻 先生



お世話になる先生方です。検診の時には、しっかりあいさつをしましょう。