



2024年3月25日
札幌市立柏中学校
保健室

3月に入っても、寒いが続いています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症も札幌市内では依然として流行が続いており、手洗いなど予防のための対策も、引き続き各自で気をつけて、春休みも元気に過ごしてほしいと思っています。

今日で令和5年度が終わります。

新しい学年でよいスタートを切るために、春休みも規則正しく過ごしましょう。4月8日、進級した元気な顔に会えることを楽しみにしています。



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4



リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3



身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 制服やジャージ、くつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



～保健関係の書類をお配りします～ おうちの人と確認しましょう

<今日配布した書類：☆印は提出する書類です>

- ① 健康カード☆
- ② 健康調査票☆
- ③ 結核検診のお知らせ
- ④ 結核検診問診票☆
- ⑤ 運動器検診について
- ⑥ 運動器検診問診票への記入のお願い☆

保健室

<4月始業式に提出する書類：4種類>

- ・1ページ目：緊急時の連絡先等を確認し、一番下に押印か保護者のサイン。
- ・2～6ページ：緑色の欄に必要事項を記入。
- ・中学校3年間使用します。お子さんの現状に合わせて加除訂正をお願いします。
- ・持病・アレルギーなど、学校生活や学校行事の参加に当たり、健康上や身体的なことで配慮が必要なことや知っておいてほしいことを記入。
- ・修学旅行や宿泊学習など旅行的行事における健康調査も兼ねています。
- ・③「結核検診のお知らせ」のプリントをよく読んでから記入してください。
- ・黒い太枠の欄と、1～5の網掛けの部分に○印あるいは必要事項を記入。学校名やフリガナ、保護者連絡先等記入もれのないように注意。
- ・⑤「運動器検診について」のプリントや⑥に記載されている注意事項に従って、お子さんの様子をチェックしてください。
- ・開いたところにある「運動器検診問診票」に必要事項を記入。

生徒のみなさんへ

新しい学年・新しい学級になってから提出してもらいます。提出するときに、学級と出席番号を記入してください。✕切は4月10日です。
「登校前の健康チェック表」も忘れずにね！



保護者のみなさまへ

毎年、たくさんの方の書類へのご記入、ありがとうございます。
記入に当たり、ご不明な点や相談したいことなどがございましたら、柏中学校までご連絡ください。

柏中学校（電話 011-521-2341）担当：養護教諭 歌川・大貫