

今日で令和6年度が終わります。

自分で「ここが成長できた」「こんなことをがんばった！」
と思えることをふりかえってみましょう。いくつ、思い浮かべ
ることができるでしょうか？ 思い浮かべたことを、おうちの
方にもお礼の言葉とともに伝えてみましょう。言葉にして伝え
ることで、より自分自身の成長を感じることができますよ。

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。



春休みも

正しい生活リズムで
過ごそう

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、いらぬものは思
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。むし歯も今のう
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～ おうちの方と確認しましょう

<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☆

<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。

保健室

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。
メ切は4月8日です。



保護者のみなさまへ

毎年、たくさんの書類へのご記入、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