



令和8年(2026年)4月9日  
札幌市立柏丘中学校 保健室  
NO.1 <1年生用>

入学おめでとうございます。新しい制服に身を包み、ついに中学生になった皆さん、初めまして。柏丘中学校養護教諭 <sup>すずきまどか</sup> 鈴木円香です。皆さんが心身ともに健康な学校生活が送れるように、保健室からサポートしていきたいと思います。

初めは慣れない中学校生活に緊張する場面も多いかと思いますが、担任の先生や、学級の友達と関わりながら、少しずつ慣れていけるといいですね。困ったときはいつでも相談してください。

# 柏丘中学校保健室利用のルール

## <保健室の利用について>

学校生活の中でけがをしたり、体調が悪くなってしまい授業を受けるのが難しくなったりしたときは、保健室に相談してください。保健室を使用するときは、**各教室にある来室票の記入を忘れずに!** 詳しい使い方は、入学後のオリエンテーションで説明があると思いますので、よく聞きましょう。



### 保健室に出入りするとき

出入りするときは、挨拶をしましょう。休んでいる人もいますので、声の大きさに気を付けて。



### 体調が悪いとき

体調が悪いときは、体の状態に合わせて、最大1時間休養することができます。ただ、薬は渡せないの、必要な薬(頭痛薬など)がある人は自分で持ち歩くようにしましょう。



### ケガをしたとき

傷口を洗うなどの、自分でできる処置をして保健室に来室しましょう。帰宅後は必ず保護者にも自分のけがの状態を伝えましょう。



### 悩み事があるとき

体のこと、心のこと、他にも何か悩みがあってモヤモヤするときは、保健室でも相談に乗ります。一人で抱え込まないでくださいね。

保健室の使い方

### 〇×クイズ

**?** おうちでのケガも治療してもらえる。  
こたえ → ×  
保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

**?** 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。  
こたえ → ×  
病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因と一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

**?** づらさがはっきり分かってなくても行っていい。  
こたえ → ○  
「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。



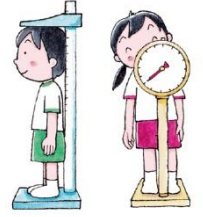
**学校医さんを紹介します**

<b>内科医</b> 大嶋哲夫 医師 おおしま内科胃腸科クリニック 南郷通18北3 TEL:866-5511	<b>眼科医</b> 大橋 勉 医師 大橋眼科 本通6北1 TEL:864-4656	<b>耳鼻科医</b> 中野 勇治医師 なかの耳鼻咽喉科 医院 栄通21丁目 TEL:854-4133	<b>歯科医</b> 高田英俊 医師 たかだ歯科クリニック 本通7丁目北1-28 TEL:861-0474	<b>薬剤師</b> 村田佳己薬剤師
--	--	--	---	-----------------------

# 健康診断が始まります

## 健康診断をする目的

- ・体の病気や異常を早く見つけるため
- ・自分の健康状態を知るため
- ・健康な生活を送るために、普段の生活を見直すきっかけにするため



※すべての健康診断で、実施日が近くなりましたら、詳細の内容を保健だよりでお知らせします。検診を受ける前にはそちらも内容をよく確認してください。

日付	健康診断の種類	どんなことを調べるの？
4月20日(月)	眼科検診 ＜1年生＞	眼科医の先生に、目や目の周りの異常や病気がないかをみてもらいます。
4月23日(木)	第一回尿検査 ＜全学年＞	腎臓の病気はないか、糖尿病などの心配はないか調べます。
4月28日(火)	身体測定 ＜全学年＞	身長、体重の測定と視力検査を行います。1年生と3年生は合わせて、聴力も調べます。
4月30日(水)	耳鼻科検診 ＜1年生＞	耳鼻科医の先生に、耳・鼻・のどの異常や病気がないかみてもらいます。
5月14日(木)	第二回尿検査 ＜該当者＞	1回目の検査の陽性者と欠席者が検査を行います。
5月26日(火)	第三回尿検査 ＜該当者＞	1回目の検査の陽性者が検査を行います。
6月10日(水)	内科検診 ＜全学年＞	学校医の先生に、心音に異常はないかや皮膚の状態、背骨の状態をみてもらいます。
6月11日(木)	耳鼻科検診 ＜1年生＞	耳鼻科医の先生に、耳・鼻・のどの異常や病気がないかみてもらいます。
6月17日(水)	歯科検診① ＜8組、1年生、2年 1,2,3組＞	歯科医の先生に、歯と口内が健康かどうか検査してもらいます。虫歯の有無や歯並び・歯肉の状態・顎関節の状態や歯垢が残っていないかをみてもらいます。
6月24日(水)	歯科検診② ＜2年4,5,6組、 3年生＞	歯科医の先生に、歯と口内が健康かどうか検査してもらいます。虫歯の有無や歯並び・歯肉の状態・顎関節の状態や歯垢が残っていないかをみてもらいます。
7月 2日(木)	心臓検診 ＜1年生＞	心電図を測り、心臓の動きに異常がないかを調べます。



**保健関係書類は本日提出です！！**

入学受付で配布した保健関係の書類の提出日は本日となっております。  
提出されていないものがある場合は、必ず明日お子さんに持たせてください。

- ① 健康カード
- ② 健康調査票
- ③ 結核検診問診票
- ④ 心臓検診の事前調査票
- ⑤ 「災害共済給付制度」加入同意書