



令和8(2026)年3月25日
No. 10
札幌市立啓明中学校保健室

令和7年度が終了します。3月は、この1年間を振り返ってまとめをしたり、来年度に向けて目標を考えたりしたと思います。がんばったことやつらかったこと、楽しかったこと、学んだことなどたくさんあったことでしょう。良いことばかりではなかったかもしれませんが、経験したり考えたりしたことの一つ一つが、皆さんの成長につながっていくと思っています。また成長のペースは人それぞれ。人と比べるのではなく、一人ひとりのペースで進んでほしいと思います。

明日からは春休み。ゆっくり過ごすのもいいし、部屋の掃除や片づけをするのもおすすめです。リフレッシュして、始業式はまた元気な顔で登校してくださいね!

健康調査等のご記入・ご提出をお願いします



来年度も健康調査等、右記の書類をご提出いただきます。ご協力をお願いいたします。

心臓・腎臓等の疾病や脊柱側弯症、アレルギーで、医師から出される「学校生活管理指導表」をお持ちの方は学校までご提出ください。新しい用紙が必要な方は、ご連絡ください。

また、色覚検査については随時保健室で検査を行いますので、ご希望がありましたらご連絡ください。

- 健康カード
 - 1ページ目に保護者の確認(自署 or 印)
 - 2~8ページの緑色の部分
- 運動器検診問診票(3年生)
- 結核検診問診票
- 健康調査票

4月10日(金)

回収です。



保護者の皆様

ありがとうございました!

春の健康調査から始まり、健康診断、宿泊行事中の健康管理、また、今年度は11月と2、3月の2度に渡ってインフルエンザが流行し、お子様の健康管理を始め欠席や早退の際の連絡やお迎え、出席停止の報告書の提出など、保護者の皆様には様々な面でたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

来年度もお子様の体調管理のために引き続き

ご協力をいただきます。どうぞよろしく
お願いいたします。ご心配な点などございましたら、学校までご連絡ください。



春休み中に受診をしましょう

新学期には宿泊学習や修学旅行などの旅行的行事が控えています。旅行中の注意事項や処方薬などについて、春休み中に主治医とご確認ください。虫歯の治療や眼鏡の度数合わせなども、春休みを利用して行うことをおすすめします。

申請もれはありませんか?

学校管理下でのけがはスポーツ振興センター災害給付金の対象となります。春休み中に部活動でケガをして受診した場合は、4月に書類をお渡ししますので部活動スポンサーにお知らせください。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか?



だいじょぶかな？

音とのつきあい方

- 大音量で音楽を聞くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえない音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聞きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする

☆1つでも当てはまったら要注意！
 ☆最後の2つに当てはまった人は耳鼻科を受診しましょう。

ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

天気の変化と自律神経のビミョーな関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えていきます。耳の中にある「内耳」が気圧の変化を感じると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなるとされています。

生活リズムを整えることがだいじです。

- *朝起きて朝日を浴びる
- *ストレッチや運動をする
- *睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目です。

いつもよりていねいなセルフケアを