

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和8年(2026年)3月25日

No.10

児童数配付

寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。1年を通じ、保健関係の提出物や健康診断の準備、遅刻・早退時の送り迎えに御協力いただきまして、ありがとうございました。お子さんは、この1年間で心も体も大きく成長したと思います。明日からいよいよ春休みです。是非、この1年間の生活で「達成できたこと」「これから頑張りたいこと」をお子さんと一緒に振り返ってみてください。次年度もどうぞよろしくお願いいたします。



①『健康カード』『運動器検診問診票』について

御提出いただいていた「健康カード」と「運動器検診問診票」（1年生、令和7年度転入児童については健康カード内5ページです）を御家庭に返却します。下記の項目を御確認の上、それぞれ御記入をお願いいたします。

『健康カード』

★1ページ

- ・新学年の欄に押印をお願いします。
- ・緊急の連絡先に変更がありましたら必ず訂正をお願いいたします。

★2ページ以降

- ・各ページの健康調査（緑色の部分）のみ新学年の欄に御記入ください。

『運動器検診問診票』

⇒1年生、令和7年度転入児童については健康カード内5ページにあります

★新学年の欄に御記入ください。

※明らかに問題があることが判断できる場合は、健康診断を待たずに受診してください。

提出期限 4月8日（水）

新学期すぐに健康診断が始まります。提出忘れや紛失等がないよう御注意ください。

②『学校生活管理指導表』について

持病や食物アレルギー等があるお子さんで、学校生活における配慮が必要な場合は『学校生活管理指導表』を御提出いただいています。学校生活において、医師から管理が必要と診断された場合には御連絡いただきますようお願いいたします。また、すでに御提出いただいている方で、変更があった場合は養護教諭までお知らせください。

※『学校生活管理指導表』は医師に記入していただく用紙です。

※文書料がかかる場合がありますが、自己負担となります。御了承ください。

令和7年度保健室利用状況



保健室を利用した人・・・**2503人**



休み時間の来室など（相談、着替え、身体計測）を含めるともっと多い数になります。

体調が悪くて
来た人**1473人**
いちばん多かった
症状... **ずつ**

ケガの手当てで
来た人**1003人**
いちばん多かった
ケガ... **だぼく**

来室者が
いちばん多かった
月... **6月**

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

