

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)4月10日
第1号

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。^{ようごきょうゆ かとうゆき}養護教諭の加藤由紀といいます。保健室からみなさんの学校生活をサポートしていきますので、よろしくお願いします。保健だよりは生徒のみなさんへの内容が中心ですが、保護者の方にも知っていただきたい内容もありますので、みなさんが読んだあとは、お家の人にも渡してください。

健康診断が始まります

4月から始まる健康診断の日程をお知らせします。

月	日	曜日	検査項目	対象者	開始時間
4	17	金	尿検査1回目	全学年	朝回収
	24	金	体位測定 (二計測・視力・聴力)	全学年 (聴力は1・3年のみ)	8:50~
5	1	金	尿検査2回目	再検査者と 一回目未提出者のみ	朝回収
5	12	火	眼科健診	1年生のみ	13:35~
5	15	金	(尿検査3回目)	再検査者のみ	朝回収
	21	木	耳鼻科健診	1年生のみ	9:00~
6	11	木	男子内科健診	全学年男子	8:50~
	18	木	女子内科健診	全学年女子	8:50~
6	30	火	歯科健診	全学年	8:50~
7	8	水	心臓検診	1年生のみ	9:30~

日程を確認しておいてください。近くなったら、健康診断を受ける上での注意事項などを保健だよりで連絡します。みなさんの健康のため行われる大切な健康診断ですので、注意事項などをしっかり読んで、正しく健診を受けられるようにしましょう。



- ・各健診終了後は、異常がみられた生徒には、お知らせ用紙をお渡しします。クリーム色のプリントや封筒でお渡します。必ず保護者の方に渡してください。
- ・異常のない場合や、異常があってもすでに治療中である場合などは、特にお知らせしませんので注意してください。
- ・検査日は休まないようにしてください。眼科健診・耳鼻科健診・内科健診・歯科健診の日に欠席した場合、検査を受けることができません。
- ※心臓検診欠席者は、夏季休業中に別会場で受検となります。おたよりで連絡します。
- ※尿検査1回目を受けられなかった生徒は、尿検査2回目で検査することができます。ただし、1回目と2回目のどちらも受けていない生徒は、3回目での受検はできないので注意してください。
- ※体位測定欠席者は、後日、保健室で計測します。担任の先生から連絡します。



今年度お世話になる学校医の先生をお知らせします

- 内科医 渡邊 一彦 先生(渡辺一彦小児科医院)
- 歯科医 北 信彦 先生(セゾン歯科クリニック)
- 眼科医 合田 千穂 先生(東札幌眼科)
- 耳鼻科医 中野 勇治 先生(なかの耳鼻咽喉科医院)
- 薬剤師 大津 圭介 先生(レインボー薬局豊平店)

健診の時は、「お願いします。」「ありがとうございました。」のあいさつをしましょう。



～生徒のみなさんへ～ 保健室の使い方について

- ・保健室を利用する時は、「保健室来室カード(黄色)」と、先生のサイン(許可)が必要です。
※緊急時・体育時は除く
- ・保健室は、なるべく休み時間に利用するようにしましょう。
- ・入室時には、「失礼します。1年3組の加藤です。●●(「腹痛」「ケガ」など)で来ました。」と伝えましょう。退室時には、「失礼しました。」と必ず言いましょう。
- ・回復の見込みがある場合に限り、保健室では1時間まで休養できます。
- ・生徒の付きそいは不要ですが、重症の場合などは、保体委員が付きそってきてください。
- ・保健室での手当ては、校内でのケガに対する応急手当てのみです。家庭でのケガは家庭で手当てしてください。また、飲み薬を保健室から渡すことはできません。

【注意事項】

休み時間に利用する場合、必ず、次の授業の先生かクラスの人(学級代表等)に伝えてください。

授業開始時に生徒が一人でもいないと、授業を中断することになってしまいます。



このように、教室内に保健室利用カードがあります。



幌東中学校の保健室ってどんなところ？

幌東中学校の保健室は、2階にあります。保健室の上には体育館があるため、体育館で体育や部活動が行われていると、保健室の中は、ガタガタと大きな音や振動が伝わってきます。最初は、その大きな音に驚く人も多いため、知っておいてくださいね。

保健室は、体調が悪い生徒や、ケガをした生徒が利用しています。それ以外にも、人間関係で悩んだり、心や体のことで困ったりする生徒が相談に来ることもあります。

寝不足などでむやみに保健室を利用することのないよう、早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣を身に付け、体調を整えて登校するようにしてください。また、時間にゆとりをもって行動し、ケガのないようにしてください。中学生ですので、自分の健康を自分で管理できるようになっていけるといいですね。自分の体のことを、まずは自分自身がよく知っておくよう心がけましょう。

保健室で休んでも回復しない場合は、早退することになります。学校から保護者の方に電話連絡したあと、生徒一人で下校することになります。仕事などで自宅に保護者の方がいない場合は、早退して家についたあと、生徒から学校に電話をかけてもらい、帰宅を確認しています。電話のかけかたを覚えておくようにしてください。

高熱が出ている時や、一人で下校するのが難しい時などは、保護者の方に迎えに来てもらうこともあります。



女子トイレに生理用品を設置しています

幌東中では、2022年から『一般社団法人JOY』さんに協力してもらい、女子トイレに生理用品の設置を行っていましたが、昨年度から、札幌市の予算で生理用品を購入できることになりました。予算には限りがあるため、足りなくなる時もあるかもしれません。その時は、引き続きJOYさんに協力してもらう予定です。生理用品は、毎週金曜日に保健室の加藤が補充しています。気になることや聞きたいことがあれば、保健室まで相談に来てください。

