ほけんだより 5月

2026年4月30日 No.2
札幌市立前田北中学校
保健室だより



新学期を迎えてから3週間が過ぎようとしています。今週28日(火)には部活動結成集会があり、1年生も部活動への入部、活動開始となります。

特に1年生の皆さんにとっては、疲れがたまりやすい時期になります。生活リズムを意識し、十分に活動できる心と体の準備を整えていきましょう。

明日は身体測定



【検査項目】
身長、体重、視力検査
聴力検査(1・3年生)

【時間】 1・2時間目
～1・3年生:1・2時間目 2年生:2時間目

【服装】 学校指定ジャージ
～測定は長ジャージ上下でも、短パン・Tシャツでもよい



【持ち物】 眼鏡やコンタクト
～コンタクトの人は視力測定の時に伝えてください。

5月の健康診断



5月14日(木) 第2回尿検査
【対象者】
○第1回尿検査の欠席者 ○未提出者
○2次検査対象者

5月28日(木) 第3回尿検査
【対象者】
○第2回尿検査の2次検査対象者のみ

第1回、第2回の尿検査で提出できなかった人は今年度の検査は受けることができません。

忙しい中学校生活 生活リズムを整えよう



夜更かししない
早めの就寝

朝ごはんを食べよう
脳にスイッチ



スマホやゲームの時間を守る



上手な時間の使い方が重要!



体を動かそう 適度な運動を!

朝日を浴びる

