

# ほけんしつ

2026.4.17

札幌市立宮の丘中学校No.1



★進級・入学おめでとうございます。札幌らしい春がやってきました。みなさんと一緒に宮の丘中学校で学校生活を送ることができる幸せに感謝して、この1年を過ごしたいと思います。

私のなまえは山本奈保子です。この4月にお隣の手稲東中学校から来ました。どうぞよろしくお願ひします

**ほけんしつは、中央階段の2階左手奥です。**時々のぞいてみてください。みんなの元気な顔を見られると嬉しいです♥

## はじめまして♥

保健室のやまもと です。

皆さんが毎日元気に  
楽しい学校生活を送れる  
ように、お手伝いさせて  
いただきます。よろしく♪



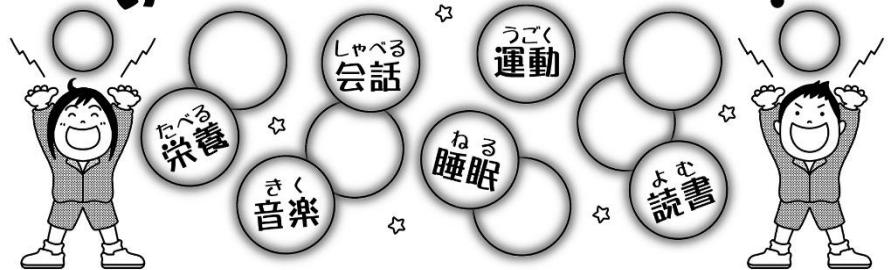
★中学生って謎が多いらしいです。一人がいいなと思ったり、でも誰かと一緒じゃないと不安だったり。人に合わせるのがイヤと思ったり、人と違うのは恥ずかしい…。こんな**気持ちの揺れは思春期特有のもの**。あなただけが不安じゃないのです。だから、**新しい学級で新しい友だち関係を作りながら、みんなと力を合わせて楽しい中学校生活を送って欲しいな**と思います。

★とは言っても、「がんばろう」とは思っても緊張することの多い4月。**心の疲れが体の不調**となることがあります。まず、元気な自分を作るには、毎日の過ごし方が大切です。「**3食しっかり食べる**」「**早寝早起き**」「**睡眠時間の確保**」…**そうです。これが元気のもと!!**この3つを中心にして、「友達と話す」「音楽を聴く」「部活を頑張る」「ダンスやサッカーの習い事を楽しむ」といった「楽しいこと」を取り入れてみてくださいね。あと、**長時間のスマホやゲーム、パソコンは、目や脳に興奮と疲れ**を与えます。寝る2時間前に手元から離しましょう。そうすれば、みなさんの心と体も充電されますよ。

夜中の3時まで  
勉強していました

家の用事で出かけていて  
Or 塾で帰るのが遅くて  
疲れがたまっています

## あなたの元気のもとは何ですか？



\*今までこんな理由で体調不良の人たちをいっぱい見てきました。時々ほけんしつのベッドで爆睡する人もいたことも…。

★また**身長がとても伸びて、からだのアンバランスによる体調不良**も感じる時期です。これも**思春期のみなさんにはよくあること**。あなただけじゃないから**大丈夫です**。また、**心が疲れてしまって保健室でちょっと「お休み」**をすれば。元気回復する人もいます。ココロやカラダのつらさは人それぞれ。**頑張ることも必要だけど、ちょっと「お休み」も必要**です。**カラダが辛い、ココロが辛い…そんなときは、「ほけんしつ」**のことも思い出してくれると嬉しいです。元気になる方法を一緒に考えていきましょう。

## ステキな 出会いが



ありますように

# 2026年度 健康診断日程



★みなさんが元気に学校生活を送るために、毎年健康診断は行われます。成長期にあるみなさんは、今、からだが大きく変わっています。健康診断は、そのように大きく変化していくからだの様子を知り、毎日の生活に支障はないか？自分では気づきにくい病気にかかっているか？を、自分自身が知るために行うものです。

## ◆健康診断日程(問診票等配付含む)

検診項目	検診月日	対象	場所	時間	担当機関
身体測定 視力検査	4月24日(金)	3年生	3年生：教室 ・PTA室	5時間目	学年教師
	4月27日(月)	2年生	2年生：教室 ・第2音楽室	6時間目	学年教師
	4月28日(火)	1年生	1年生：教室 ・視聴覚室	6時間目	学年教師
眼科検診	5月13日(水)	1年生のみ	視聴覚室	5.6時間目	なかお眼科
尿検査	5月19日(火)	全学年	教室	10:00	第一岸本臨床 検査センター
	2次 6月5日(金)	1次陽性者・欠席者	保健室	13:40	第一岸本臨床 検査センター
	再2次 6月18日(木)	一次陽性者	保健室	10:00	第一岸本臨床 検査センター
心臓検診	6月3日(水) (問診票は入学受付 で配付済み→入学 式に回収)	1年生のみ	PTA室または 視聴覚室	9:00~12:00	結核予防会
内科検診	6月5日(金) 6月19日(金) 6月26日(金)	1年生 3年生 2年生	PTA室 (2会場にする)	5.6時間目	石塚内科 消化器科
耳鼻科検診	6月18日(木)	1年生のみ	視聴覚室	5.6時間目	ちだ 耳鼻咽喉科
歯科検診	6月24日(水)	全学年	視聴覚室	1~4時間目	この歯科 クリニック
聴力検査	6月30日(火)	1年生	視聴覚室	午前中	学年教師
	6月29日(月)	3年生		5.6時間目	学年教師
色覚検診希望調査	6月16日(火)	1年生	回収メ切り	6月25日(木)	養護教諭
色覚検査	1学期期末懇談 の放課後	1年生の希望者	(未定)	帰りの学活後	養護教諭



★健康診断の結果について、**視力検査と歯科検診は、全員**にお渡しします。**その他の検診の結果は、「ご家庭で様子を見ていただきたい場合」「専門医に相談したほうがいい場合」のみ**、お知らせをお渡しします。何かご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。