

# ほけんだより 3月

2025年3月25日  
札幌市立西野中学校  
保健室

第9号

1・2年生としての1年が終わろうとしています。この1年はどんな1年でしたか？楽しい思い出も、悩んだことも、成長したことも、たくさんあったのではないのでしょうか。4月から1つ学年が上がります。短い春休みですが、有意義に過ごして2・3年生としての気持ちを新たに、元気な姿で新年度にまた会えることを楽しみにしています。生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう！

## 片付けて

### 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



#### 1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

#### 2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。



#### 3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

新年や新年度など、区切りのよい時期は、気持ちも新しく何かを始めたり整理したりしやすい時です。お正月に1年の目標を立てるように、新年度も新しい学年での目標を立てたり整理整頓をしたりして、気持ち新たに4月を迎えられるように春休みを過ごしてみましょう！

## 聞き上手 相談相手

になって

になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまいませんか。聞き方にもコツがあります。

### 話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みときは、大人に相談したほうが良い場合もあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



## 3月3日は耳の日



3月3日は耳の日です。みなさん、普段から耳を大切にしていますか？イヤホンで大きな音を聞き続けたりしていませんか？耳は大きな音を聞き続けることや、鼻づまり、ストレスなどで不調になることがあります。聞こえ方がおかしい、閉塞感があるなどの違和感があつたらすぐに耳鼻科を受診しましょう。友だちの話をしっかりと聞けるように、耳も大切にしましょう！



# おしらせ

本日、新年度に関わる保健室関係書類を配付しました。数が多く大変申し訳ないのですが、以下の内容をよく読み、必要事項を記入し、**4月8日(火)の始業式に忘れずにご提出ください**。なお、健康カードには今年度の健康診断の結果が記載されておりますので、ご確認いただければと思います。

## 1. 『健康カード』の記入について

今年度の健康診断の結果が記入されています。健康状態や成長の様子をご確認ください。

＜記入する箇所＞

### ① 1ページ「緊急時の連絡先」「かかりつけの医療機関」

- ・緊急時の連絡先に変更がある場合は訂正をお願いいたします。  
緊急時の連絡先は、早退する際、けがをした際に使用しますので、**日中必ず連絡の取れる連絡先**をご記入ください。  
年度の途中で連絡先に変更がありましたら、必ず担任までお知らせください。  
※1ページ下の保護者の印(サイン)を忘れずをお願いいたします。

### ② 各ページの緑色の項目

※表紙の学級(組)、出席番号は空欄のままで結構です。

## 2. 『運動器検診問診票』の記入について

「運動器検診問診票」の「チェック内容」を確認しながらご記入ください。すぐにはその動作ができなくても、何回か練習することでできるようになることがあります。できるだけ練習を行ってからチェックをするようお願いいたします。

記入内容については、学校内科医と相談の上、受診や観察の必要があると判断された場合にのみ、結果を保護者にお知らせいたします。

※学級、整理番号(出席番号)は空欄のままで結構です。

## 3. 『結核検診問診票』の記入について

別紙「結核検診のお知らせ」をよくお読みになり、記入もれのないようお願いいたします。

※記入日は、記入された日付をお書きください。

※連絡先電話番号を忘れずにお書きください。

※組、番号(出席番号)は空欄のままで結構です。

## 4. 『健康調査』の記入について

持病やアレルギー(食物アレルギー以外)について、○印または詳細をご記入ください。

※**宿泊行事に向けた調査も兼ねています**。宿泊行事に参加する上で、知っておいてほしいことなどがありましたら、あわせてお書きください。

## 5. 『「災害共済給付制度」への加入について(加入申込書)』の記入について

下部の「加入申込書」に必要事項を記入し、切り取って提出してください。

※組、番号は空欄のままで結構です。

**4月8日(火)の始業式**に提出してください。