

ほけんだより



2026年4月14日
札幌市立西野中学校
保健室

第1号



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。養護教諭の松沼風子（まつぬまふうこ）です。みなさんが体も心も健やかに過ごせるよう、お手伝いします。1年間、よろしくお願いします♪

入学 進級
おめでとうございます

みんなが気持ちよく利用できる保健室とするために、ルールやマナーを守って保健室を利用しましょう♪

守ってください 保健室のルール

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

ノックをしてから、「しつれいします。〇年〇組の●●です」と言って入りましょう!



おねがい!

保健室を、用事がある人が安心して過ごせる場所としたいので、遊びに行くのは控えましょう。

令和8年度 健康診断日程

月・日・曜日	検査・検診	時間・場所	対象学年			検査者
			1年	2年	3年	
4月22日 (水)	第1回 尿検査	12:40 業者回収	○	○	○	第一岸本
5月 1日 (金)	二計測・視力検査・ 聴力検査(1・3年)	8:55~11:45 体育館、各教室、 音楽室、保健室	○	○	○	養護教諭、担任、副担任
5月12日 (火)	第2回 尿検査	11:20 業者回収	該当者のみ			第一岸本
5月20日 (水)	歯科検診	9:00~11:30 ランチルーム	○	○	○	学校歯科医：村川先生
5月21日 (木)	眼科検診	13:40~14:50 保健室	○			学校眼科医：木下先生
5月25日 (月)	第3回 尿検査	10:00 業者回収	該当者のみ			第一岸本
6月 3日 (水)	心臓検診	9:30~12:00 ランチルーム	○			結核予防会
6月10日 (水)	内科検診	13:40~15:30 ランチルーム	○	○ 1~3組		学校内科医：菱川先生
6月24日 (水)	内科検診	13:40~15:30 ランチルーム		○ 4・5組 7組	○	学校内科医：菱川先生
6月25日 (木)	耳鼻科検診	13:40~15:00 保健室	○			学校耳鼻科医：小西先生

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうして
したか？ 心配
ごとや悩みご
とはあります
か？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調
に応じてできることを考えてみ
ましょう。
保健室でも
アドバイス
します。



一次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、とい
うときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守るのは自分だけです。

保健関係の提出書類へのご協力をありがとうございました。まだ未提出の方は、早めにご提出ください。これから健康診断などでご協力いただくことも多々あるかと思いますが、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



学校医の先生を紹介します

内科	菱川 法之 先生 (ひしかわ内科クリニック)
歯科	村川 真裕 先生 (村川歯科医院)
耳鼻科	小西 正訓 先生 (中村記念病院耳鼻科)
眼科	木下 貴正 先生 (札幌きのした眼科)
薬剤師	大澤 洋介 先生 (新川新道整形外科病院)

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！