

おうちのかたといっしょ  
に読んでください



札幌市立大倉山小学校  
ほけんだより No.12  
2026.3.23 発行



## 卒業・進級おめでとうございます

ほけんしつ ねんかん  
**保健室の一年間** みなさんの一年はどんな一年でしたか？

そのほか（相談など）  
・・・32人

この一年間の保健室利用（4月から3月13日まで）は、全校で2,787件でした。

ないかてき たいちようふりよう  
内科的なもの（体調不良）・・・1,067人  
ずつう ぶくつう  
頭痛、腹痛、だるい、気持ちが悪い、寒気、  
せき・のどの痛み、おう吐・吐き気  
など（多い順）



げかてき  
外科的なもの（けが）・・・1,688人  
だぼく（ぶつけた）、すりきず、いた  
はなぢ、切り傷、目の症状、突き指  
ねんざ（ひねった）など（多い順）



保護者の方へ

### 健康カードと運動器検診問診票をお返しします

【1～5年生】

#### ◆健康カード

次年度の健康診断のための健康調査として、P2、4、6、8の緑色の欄（新学年の部分）に御記入ください。緊急時の連絡先や住所等に変更があった場合は、P1の緑色の欄を訂正してください。御確認いただけましたら、P1の保護者の印（サイン）欄に押印またはサインをお願いします。表紙の学級、整理番号は記入しないでください。



#### ◆運動器検診問診票（2～5年生）

問診票の図を参考に御家庭でお子さんの運動器の様子を観察していただき、太枠内の新学年の欄に御記入ください。痛みがある場合には検診まで待たずに早めの受診をお勧めします。

※1年生は健康カード内に問診票がありますので、そちらに御記入ください。

**4月8日（水）始業式の日**に新学年の担任に御提出ください

【6年生】

中学校では新しい健康カードと運動器検診問診票を使用します。小学校のものは成長の記録として御家庭で保管してください。

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑  
 レベルアップをした？  
 この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体  
 だけではありません。  
 1年前はできなかったけど、  
 できるようになったことがたく  
 さんあるはずです。



- ★ 授業で発表できるようになった  
 ★ 跳び箱5段を跳べるようになった  
 ★ 苦手なピーマンを  
 食べられるようになった

★ 振り返って書き出してみましょう

春休みのうちに  
 やってあげよう

✓ 気になるところの  
 治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの  
 確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康

診断、「なんとなく」「やらされて」受

けるだけになっている人は  
 いませんか？ せっかくみな  
 さんの貴重な時間を使っ  
 て行うもの。もっと有意義  
 にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- ✓ 最近の生活や体の調子で気になる  
 ところはありますか？
- ✓ 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- ✓ メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- ✓ 身長を測ってきましょう。朝と夕方です少し差が出ることも。
- ✓ トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。