

令和8年度  
札幌市立札幌北中学校  
新入生保護者説明会

日 時 令和8年2月16日(月)午後3時～

場 所 札幌市立札幌北中学校体育館

説明会の流れ

— 学校長あいさつ —

- (1) 本校の教育の概要
- (2) 中学校の学習
- (3) 中学校の生活
- (4) 中学生の健康管理
- (5) 諸費と納入方法
- (6) 入学準備の日程

— 質疑応答 —

# 本校の教育の概要

## 【ようこそ札幌北中へ！】

この3月にお子様を小学校を卒業される保護者の皆様、札幌北中学校への入学を心より歓迎いたします。中学校の生活に対する不安を取り除き、安心して入学の時を迎えていただけるよう、本日の説明会を設定いたしました。教職員一同、新入生受け入れのための準備を進めております。御不明な点は遠慮なく御質問いただければ幸いに存じます。

## 【札幌北中の教育】

開校以来、学校教育目標の具現化のために、社会的な背景や地域の実態を踏まえた教育活動を展開してきました。知・徳・体・情(意)の調和的な発達を目指し、「明るい挨拶」・「心に響く歌声」・「汗と涙の部活動」・「創意に満ちた生徒会活動」等の特色ある札幌北中の教育を推進しています。

### 学校教育目標

『生命を尊重し、逞しさと豊かさをもって生き抜く人間の育成』

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| ○知性を磨き豊かな創造力をもった生徒   | <知性の練磨> |
| ○徳性を高め健全な社会性を身につけた生徒 | <徳性の涵養> |
| ○心身を鍛え健康で実践力をもった生徒   | <心身の鍛練> |
| ○美しさを求め豊かな感性をもった生徒   | <情操の高揚> |

## 【現在の札幌北中と子どもたち】

令和7年度には開校40年目を迎えました。札幌市では77番目に開設された比較的新しい中学校です。令和7年度は28学級(1年生…10学級 2年生…9学級 3年生…9学級)です。

生徒たちは素直で、明るい挨拶ができるとともに仲間への思いやりをもって行動することができますが、対人関係等に不安を抱えて、相談室登校や不登校の生徒がいるのも実情です。幸い、本校ではPTAや青少年健全育成推進会及び町内会・商店街等の御協力のもとに教育活動が行われ、家庭や地域との密接な連携を図りながら進めていくことができます。

部活動は、現在、バスケットボール男女・バレーボール男女・バドミントン男女・卓球男女・野球・サッカー・ソフトテニス男女・陸上・吹奏楽・合唱・美術・演劇があり、熱心に活動する中で、心身を鍛え明るい挨拶のできる礼儀正しい生徒に育てています。ぜひ部活動に参加して仲間と汗や涙を流し、青春の思い出を胸に刻んでほしいと願っています。



## 【本校の教育課程】

### ① 週授業時数 (令和7年度)

学年・学期		国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保健体育	技術家庭	英語	道徳	学級活動	総合的な学習の時間	合計
1学年	A日課	4	3	4	3	1.5	1.5	3	2	4	1	1	1	29
	B日課					1.5	1.5						1	
	C日課					1	1						2	
2学年	A日課	4	3	3	4	1	1	3	2	4	1	1	2	29
	B日課													
	C日課													
3学年	A日課	3	4	4	4	1	1	3	1	4	1	1	2	29
	B日課													
	C日課													

② 主な行事(令和7年度実績)

【文化的行事】 学校祭(9月)、合唱コンクール(10月)～本校体育館

【体育的行事】 各学年体育的行事(1年…2月、2年…2月、3年…7月、於本校グラウンド、体育館)

【旅行的行事】 野外学習(1年…5月)・宿泊学習(2年…5月)・修学旅行(3年…6月)

【保健・安全的行事】 身体測定(5月)・諸検診(4～6月)・避難訓練(6、10月)

【生徒会行事】 新入生歓迎会(4月)・生徒総会(5月)・中体連激励会(6月)

立会演説会(9月)・送別週間(3月・予定)

【PTA関係】 PTA総会(4月)・授業参観(4、11月)・学年学級PTA(4、11月)・期末懇談会(7、12月)

③ 日課表(令和7年度版)※このほかに短縮日課もあります。

	5 時間			6 時間	
開門	15分	8:20 ~ 8:35	開門	15分	8:20 ~ 8:35
登校完了	※1	8:35	登校完了	※1	8:35
朝読書	5分	8:35 ~ 8:40	朝読書	5分	8:35 ~ 8:40
朝学活	5分	8:40 ~ 8:45	朝学活	5分	8:40 ~ 8:45
授業準備	10分	8:45 ~ 8:55	授業準備	10分	8:45 ~ 8:55
1校時	50分	8:55 ~ 9:45	1校時	50分	8:55 ~ 9:45
休み時間	10分	9:45 ~ 9:55	休み時間	10分	9:45 ~ 9:55
2校時	50分	9:55 ~ 10:45	2校時	50分	9:55 ~ 10:45
休み時間	10分	10:45 ~ 10:55	休み時間	10分	10:45 ~ 10:55
3校時	50分	10:55 ~ 11:45	3校時	50分	10:55 ~ 11:45
休み時間	10分	11:45 ~ 11:55	休み時間	10分	11:45 ~ 11:55
4校時	50分	11:55 ~ 12:45	4校時	50分	11:55 ~ 12:45
休み時間	10分	12:45 ~ 12:55	休み時間	10分	12:45 ~ 12:55
給食	25分	12:55 ~ 13:20	給食	25分	12:55 ~ 13:20
昼休み	15分	13:20 ~ 13:35	昼休み	15分	13:20 ~ 13:35
授業準備	5分	13:35 ~ 13:40	授業準備	5分	13:35 ~ 13:40
5校時	50分	13:40 ~ 14:30	5校時	50分	13:40 ~ 14:30
下校準備	5分	14:30 ~ 14:35	休み時間	10分	14:30 ~ 14:40
帰り学活	5分	14:35 ~ 14:40	6校時	50分	14:40 ~ 15:30
清掃	15分	14:40 ~ 14:55	下校準備	5分	15:30 ~ 15:35
下校	※2	14:55 ~ 16:45	帰り学活	5分	15:35 ~ 15:40
			清掃	15分	15:40 ~ 15:55
			下校	※2	15:55 ~ 16:45

※1 登校確認は自分の教室で着席の状態

※2 学級活動、委員会、特別学級活動期間は最長で16:45まで

# 中学校の学習

## 【教科の学習】

### 9教科

国語、社会、数学、理科、英語（5教科）  
音楽、美術、保健体育、技術・家庭（4教科）

※教科ごとに先生が替わる教科担任制となります。

教科の学習としては、「国語」「社会」「数学」「理科」「英語」「音楽」「美術」「保健体育」「技術・家庭」の9教科です。9教科の学習の他に、「学活」「道徳」「総合的な学習の時間」が設定されています。

授業は学級の教室以外でも行われます。体育館、格技室、グラウンド、音楽室、美術室、理科室、木工室、被服室、調理室、図書室等です。入学後、各特別教室や職員室、給食室、事務室等の場所を確認するため校内巡りをします。

## 【学習の準備】

### (1)ノート・辞典類

各教科で使用するノートは授業で教科担任から指示がありますが、普通の大学ノートが基本となります。バインダー式やルーズリーフのものは、先生への提出の関係で使用を制限される場合もありますので、各教科の1時間目の授業で、教科担任の説明を聞いてから購入されるとよいでしょう。

### (2)その他

美術科・体育科などでは以下の物が必要となる場合があります。後日、業者が学校に出張販売に来る日程や、販売店を御連絡いたします（学校からお知らせのプリントが出ます。）。

#### 美術(デザインセット)・体育男女(柔道着)

※例年、音楽科でアルトリコーダーを購入していただいていたのですが、令和7年度より、小学校で使用していたソプラノリコーダーを引き続き使用していただくことになりました。小学校卒業時に捨てることのないよう御注意ください。

※デザインセットや柔道着は御家庭にある物や兄弟姉妹や親戚、友人の使った物でも十分間に合います。新品でなくても構いません。

## 【学ぶ力の育成】

### (1)授業の充実

基礎基本的な内容を定着させるとともに、自ら考え表現する力を付けるための授業の工夫を行います。複数の教員による学習指導(TT)を行います。外国語指導助手(ALT)も活用します。

### (2)テストについて

#### ①定期テスト(令和7年度実績)

国語、社会、数学、理科、英語の5教科は各学期1回の定期テストを実施します。

令和5年度からは、実技教科(音楽、美術、保健体育、技術・家庭)の定期テストは実施していません。

#### ②基礎学力テスト(令和7年度実績)

長期休業直前に基礎的な内容の学習課題(5教科)を出し、始業式当日にテスト形式で学習課題の中から出題し、学習の成果を試して「分かる」「できる」自信をもたせています。

#### ③学力テスト、全国学力・学習状況調査(令和7年度実績)

1、2年生は4月に学力テストを実施します。3年生は4月と9月・10月・11月に実施しています。

全国学力・学習状況調査は3年生のみ4月に実施します。

### (3)評定について(令和7年度実績)

日頃の授業での活動や取組、及びテストによって学期(4教科は前後期)ごとに、観点別のABC3段階による絶対評価に基づき、5段階評定を行います。その結果を「通知表」でお知らせしています。

# 中学校の生活

## 札幌市立札幌北中学校の生活 2026年2月16日（新入生保護者説明会プリント）

私たちは、有意義な学校生活を送ることを目標に、毎日学習や諸活動を続けています。この目標を達成するためには、私たち全員が確かめ合う約束が必要です。それが、生活のきまりなのです。

生活のきまりは、札幌北中学校の生徒のあるべき姿として学校が定めた「学校規則」と、生徒の総意に委ねられ、自分たちの生活を見つめる中から約束ごととしてまとめられた「生徒心得」から成り立っています。よく理解し、しっかり守って楽しく豊かな学校生活を創造していきましょう。（生徒手帳より）

## 1 登校について

安全に気を付け、交通ルールを守ろう。

徒歩通学です。（バス通学は学校の許可を受けた遠距離通学者に限ります。）

開門は8:20です。それより前には校舎内に入りません。

8:35のチャイムが鳴ったとき、教室の自分の席に着いていないと遅刻になります。

8:30には教室に入っている状態をつくりましょう。

必要であれば水筒（ペットボトル可）を持参します。

中身は水、お茶、スポーツ飲料のいずれかです。授業中に給水してもかまいません。

**基本は標準服冬服での登校です。体育のある日はジャージ登校です。その他に行事などで指示があった場合もジャージ登校になることがあります。**

入室して着席し、学習生活記録や三行日記（～8:35）朝読書（8:35～8:40）に取り組みます。

朝学活前は朝の打合せのため職員室への入室は禁止です。（係生徒は除きます）

※職員室でのマナーを守りましょう（挨拶・服装など）

特に1年生は、職員室前に教室があることを意識しましょう。

- 遅刻した場合は、西玄関（東玄関）にいる先生から遅刻カードを受け取ってから教室に向かいます。玄関が施錠されている場合は西玄関でインターホンを鳴らし、学年学級、氏名を告げます。必ず職員室に立ち寄って「遅刻者カード」を受け取り、教室で先生に渡します。通院等で授業の途中で登校してきた場合も同様です。
- 雨天時、傘は玄関にある自学級の傘バケツに入れる。使用していない（雨でぬれていない）傘はバケツに入れずに教室まで持っていきます。雨天時の傘バケツは生活常任委員（係）が原則として朝学活後（移動教室の場合は昼休みまでに）教室に移動させます。
- 欠席（遅刻）の連絡は、8:00～8:15までに保護者にしてもらいます。（夜19:30～翌朝7:30は学校の電話はつながりません。）

欠席、遅刻、早退などの連絡は、保護者の皆さんに「すぐーる」というアプリをインストールしていただいた上で、欠席や遅刻の理由などを入力して連絡するようお願いしています。

入学後にアプリの案内と登録方法等について保護者向けプリントが配布されます。

遅刻者カード

月	日( )	年	組	生徒氏名
登校事項		時	分	
理由	遅刻	体調不良	通院	家庭の事情
その他( )				
連絡事項				
カード記入者 氏名				
↓				
カード受取者 氏名				
↓				
担任・学年				

このカードは教室で教科担任の先生に渡して下さい。

## 2 校内生活について

- 登校後は校外に出ない。特別な事情が生じた時には、担任の先生に申し出て許可を得ます。
- 学習に不必要な物品や飲食物、学校が集金する目的以外の金銭は、校内に持ち込まない。  
①携帯電話の持ち込みは禁止です。

(特別な事情がある時には、保護者から学校に連絡をしてもらい、先生に帰宅時まで預かってもらう。)

②腕時計は持ってきてもよい。ただし、高価なものは避け、自己管理とします。

※スマートウォッチは禁止しています(高校入試の際も持ち込み不可)。

③かばんは学習道具を入れるのに適したものとします。

④集金などのため、学校にお金を持ってきた場合は朝のうちに先生に渡します。

(3) 関係のない部屋や場所には立ち入らない。

①委員会活動や部活動などで指示された場合を除き、他教室の入室は放課後も含めて禁止です。

②指定されたトイレ、水飲み場を使用します。

(1階トイレは指定された学級以外は移動教室のときにのみ使用します。)

◆1階トイレ…3年1・2・3・6組

◆2階トイレ…1年4組～10組 3年4・5・7・8・9組

※1年生は保健室側廊下を使用

※3年生は視聴覚室側廊下を使用(1-10前は通過しない)

◆3階トイレ…3階のクラス

※1年生は被服室側の廊下を使用

※2年生はグラウンド側の廊下を使用

③使用階段は、1、2年生は西階段。3年生は東階段

※給食準備時間は休み時間ではなく、手洗い、準備時間です。

※朝学活後の10分、帰り学活前の5分は教室から出ずに準備の時間です。(係生徒を除く)

(4) 授業中の無断で教室を出ること、無断で早退することは禁止です。

保健室を利用する場合は、次の時間の教科担任(あるいは担任)に利用カードを記入してもらいます。

### 3 座席について

(1) 座席表通りに定められた席に着きます。

(2) 移動教室は教科担任の先生の指示を受けます。

(3) かばんは机横のフックにかけずに、教室後ろのコートかけの下か、自分の椅子の下に置きます。  
テストのときはテスト時の注意事項に従います。

### 4 授業について

(1) 休み時間は、教室移動・学習準備を優先させます。

(2) チャイム前(3分前)に着席し、授業の準備をしておきます。

(3) 教科書、道具類の貸し借りは禁止です。

(4) 移動教室の場合は消灯、机・椅子の整頓をしてから移動します。

(5) 学級で保管する学習道具の取り扱いや保管方法を守ります。

必ず記名をし、紛失等があった場合はすみやかに申し出ること。

(6) 寒い場合でコート類を着用する場合は、教科担任の先生に申し出ること。

その授業時間の教室内での着用とし、休み時間や廊下では着用しない。

(7) 個人使用するパソコンは正しく管理、保管し、授業で指示された目的のために使用します。

### 5 給食について

(1) 始めと終わりのあいさつをしっかり行います。

(2) 終了チャイム前、係生徒以外は立ち歩かないこと。また、教室から出ないこと。

(3) ランチマットを持参し使用します。

(4) 班ごとに机を移動させることや、座席の向きの変え方は学級のルールに従います。

(5) 準備と後始末

①手洗いはきちんと行います。(当番生徒優先)

◆給食準備時間のみ、1年4・5・6組は1階美術室前、1年7・8組は1階事務室前の水飲み場と1階トイレが使用可です。

②盛りつけ、配膳は基本的に当番生徒が行います。

③当番生徒はマスク、エプロン、三角巾を着用します。

学年内で使用場所が割り当てられる場合はそれに従います。

④牛乳パック・ストローはビニール袋に入れて1階へ運びます。牛乳箱とお盆（パン・麺の日はパン、麺とその箱）も運びます。

⑤係生徒がワゴンをきれいに拭いて所定の場所に戻します。

※13:15になったら、ワゴンの片付け係(2人まで)は、所定の場所に戻してもかまいません。

※牛乳パックなどのゴミ・牛乳ケース・お盆・パン箱は、昼休みに1階配膳室に戻します。

(6) 準備や後始末時間、水飲み場付近の床に水をこぼさないように気を付けます。

## 6 休み時間 昼休みについて

(1) 廊下やトイレ、ホールで密集したり、走り回ったりしない。

(2) ホールの使用は、1年生 2階西ホール 3階図書室前

2年生 3階東ホール

3年生 1・2階東ホール とします。

1階西側のホール、東西の玄関内、玄関前で過ごさないこと。

(2) 昼休みの体育館、グラウンドは割り当てられた学級のみ使用します。

図書館は体育館、グラウンド割当のない学年が一つ割り当たります。

## 7 朝学活 帰り学活について

(1) 朝学活や帰り学活中に宿題や読書、パソコンの使用をしない。

(2) 朝学活、帰り学活が早く終わっても、チャイムが鳴るまで着席しています。

(3) 帰り学活が早く終わっても、椅子を机の上には上げてはいけません。また教室から出ないこと。

(4) 日直または学級の係は帰り学活前に、連絡棚を確認します。

(5) 教科連絡係は、昼休みまでに次の授業の持ち物等を確認しておきます。

(6) 帰り学活時にコート類は着てはいけません。カバンなどを机に置かないこと。

## 8 清掃について

(1) 特別区域の清掃方法や当番の進め方は担当の先生の指示に従うこと。

清掃が終わったら担当の先生の指示で下校します。

また、手洗いを忘れずにします。

(2) 放課後活動を行った場合は、きちんと後始末をする。

## 9 下校・放課後活動について

(1) ホールや玄関内、玄関前でたむろしないこと。

(2) 清掃終了後、用事のない生徒は速やかに下校します。(委員会が終了するのを玄関で待たない。)

(3) 放課後に学級・生徒会活動を行う場合、担当の先生の許可を得てから行うことし、

16:45には下校完了することになっています。

## 10 はきもの・服装・頭髪等

基本的な考え方

いつでも面接に行ける服装・身だしなみ ～生活常任委員会の活動より～

(1) はきものは内外靴ともに体育の授業で使用できるものとします。

①内靴は、紐付き白の指定の運動靴とします。

②外靴は、紐付き黒か紺の運動靴が望ましいです。

※冬季は安全で防寒にふさわしいものとします。

(2) 服装・身だしなみ

①本校指定の標準服を着用します。

夏服、冬服ともにワイシャツは角襟。

※体育がある日はジャージ登校としています。

②名札は、校内では常時左胸の位置に付けます。

(夏服時はワイシャツあるいはベストに付けます。)

③特別な事情がある時には、必ず担任の先生に申し出て、異装の許可を得ます。(生徒手帳に記入)

基本的に標準服冬服装での登校です。  
学校行事等によってジャージで登校する場合があります。  
始業式等の儀式は、標準服登校です。  
気温が高い時期にはジャージ登校の期間が設定される場合があります。

#### ④身だしなみ

だらしない服装や身だしなみをしないこと。

身だしなみをいつも意識し、標準服を着崩しての着用はしないこと。

天候や体調を考え、ふさわしい服装にします。

スカート着用時の丈は膝にかかる長さとし、ズボンは腰より下げたり、シャツを出したりしないこと。眉毛の加工や香水、化粧品類の使用をしない。アクセサリ類は身に付けない。

靴下は、ブレザー、スカート、スラックス着用にあふさわしいものを着用します。

冬期間使用するコートやジャンパー類は、高価なものは使用せず、防寒用、通学用としてふさわしいものとし、冬服装の上から着用します。

#### (3) 頭髪

清潔で自然な髪型とします。

流行に流されず、さまざまな学校生活の場面に適応できる髪型にします。

自然な髪型からの加工や染色、脱色、整髪料の使用は禁止です。

頭髪は次の長さを守りましょう。

前髪 … 目に入らない長さ

横・後ろ髪… 服の襟にかからない程度までの長さ

肩に触れる程度よりも長い場合は、黒色等の目立たない色の飾りのないゴムかピンで留める。

⇒この件については現在、検討中です

#### (4) 服装に関する忘れ物をした場合

①名札 → 先生に申し出て貸し出し用の名札を付けます。紛失した場合は再度購入します。

②上靴 → スリッパは来客用なので使用しません。

玄関担当の先生に申し出て、自分の学年カラーの貸し出し用を借ります。

帰りに元の位置に忘れず返却してください。

③ネクタイ→職員室で自分の学年の先生から借ります。

帰りに借りた先生に返却します。

#### (5) その他

①制汗剤、日焼け止めの使用

→ スプレータイプのもは使用しないこと。無香料のものを使うこと。

体育の時間のみ使用できます。教室、トイレ、廊下、ホールでは使用しないこと。

②リップクリームの使用

→ においのあるものや色付きは使用してはいけません。

※洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤など、日常生活で私たちが何気なく使用しているものの中に含まれる化学物質に過敏な人もいます。

## 11 その他

#### (1) 職員室でのマナー

①入室時のノック 「失礼します。」「失礼しました。」

②学年学級と自分の名前、用事のある先生の名前を告げます。

#### (2) あいさつ 言葉づかい

①友だち、先生、来校者へのあいさつを大切にしよう。

②さわやかなあいさつ

③ていねいな言葉づかいを心がけましょう。

#### 札苗北中学校の合言葉

おはよう ……………	元気な心
さようなら ……………	爽やかな心
ありがとう ……………	感謝の心
ごめんなさい ……………	素直な心

## 12 校外生活について

(1) 外出時は、行き先、目的、友人名、帰宅時間などを必ず保護者に伝えてから、外出します。

(2) 生徒手帳を携行します。

①帰宅時間は通年午後7時までとします。

②友人宅への外泊は禁止です。

③パチンコ店、マージャン店、競馬場への出入りは禁止です。ゲームセンター、カラオケ、マンガ喫茶、インターネットカフェは、保護者かまたはこれに準ずる者が同伴すること。

④キャンプ、登山、海水浴は保護者またはこれに準ずる物が同伴すること。

⑤プール、スキー、スケート等は保護者の承認を得て、複数で行くことが望ましい。

⑥映画、催し物などの観覧は、保護者かまたはこれに準ずる者の同伴が望ましい。

⑦アルバイトは、親と雇用者の申請書を学校に提出し、学校長の許可を得てから行ってください。

⑧他人の迷惑になるような行為や危険な遊びは避けること。公共の場所でのルール・マナーの違反

をしないこと。

## 標準服の着用について

学級掲示用

令和6年度

期間	場面	確認内容	制服
冬服	登下校時	1. 冬服で登校する。 2. 寒い場合、ジャンパー類（カーディガン、セーター）などの着用可 ただし制服（ジャージ）の上から着用し、校内では使用しないこと。	
	校内	1. ブレザー ネクタイ ベスト着用 カーディガン、セーターなどをブレザーの中に着用しない。 暑い場合はブレザーを脱ぐ申し出をする ブレザー着用時はブレザーの袖は折らない。 シャツの袖は折らないで、ボタンはとめる。 2. 校内では名札を付ける。	
移行期	登下校時	1. 冬服、夏服のどちらを着用した状態であること。 2. 寒い場合は夏服のワイシャツやベストの上からジャンパー類を着用してよい。ただし制服（ジャージ）の上から着用し、校内では使用しない。	
	校内	1. ブレザーを着用する場合はネクタイを付けていること。 暑くてブレザーを脱ぐ場合、ネクタイを付けたままでもよい。 ブレザー着用時はブレザーの袖は折らない。 シャツの袖は折らないで、ボタンはとめる。 スカートを着用した状態でブレザーを着用してもよい。 2. ブレザーを着用しない場合のシャツの袖 日常生活 → 暑い場合はきちんと折る。 半袖を着用してもよいことになっています。 集会・行事 → 折らない。 極度に暑い場合、事前に連絡があります。	
夏服	登下校時	1. 夏服を着用する。 ベスト+スカート、ベスト+スラックスの着用どちらも可である。 寒い場合、夏服のワイシャツやベストの上にジャンパー類を着用してよい。ただし、夏服（ジャージ）の上から着用し、校内では使用しない。	
	校内	1. 名札はワイシャツの左胸に安全ピンで取り付ける。 ベスト着用時はベスト左胸に安全ピンで取り付ける 2. シャツの袖 日常生活 → 暑い場合はきちんと折る。 半袖を着用してもよいことになっています。 集会・行事 → 折らない。 極度に暑い場合、事前に連絡があります。	

### Tシャツ・ジャージの着用について

ジャージ上下とも、だらしく見えるような着用の仕方をしない。

長ジャージの下からTシャツがはみ出さないように着用する。

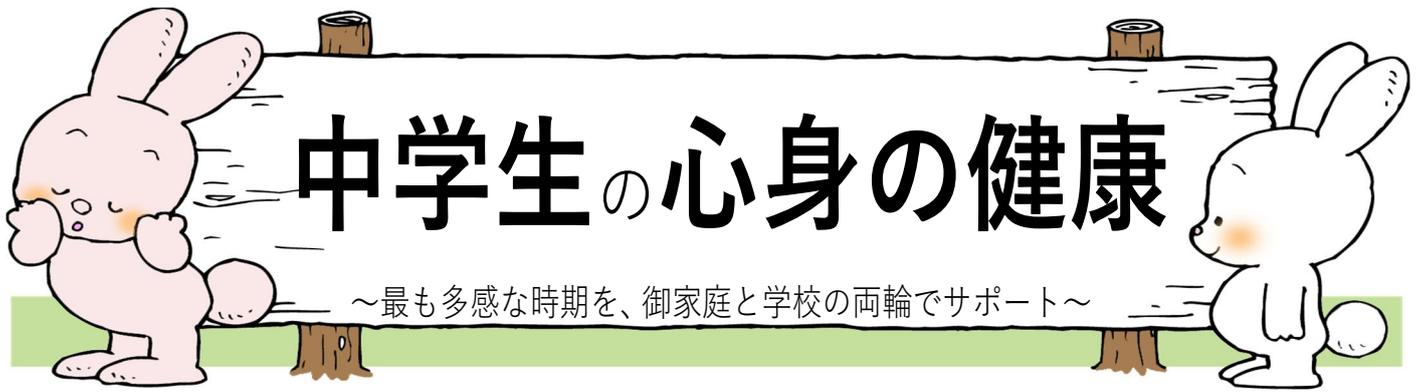
ハーフパンツを着用する場合、Tシャツのすそは白色、紺色にどちらの場合でも中に入れなくてよい。ただし、教科の学習の仕方によっては中に入れる指示が出される場合もある。

標準服ボタン販売（令和4年4月現在） かわぞえ商店東苗穂10条1丁目（東陵高校敷地入口横）

☎791-0710 7:30~19:30 日曜 定休日 大165円 小110円

名札を購入する場合は、担任の先生に申し出て、購入用の封筒に必要事項を記入してください。

一枚250円です。



# 中学生の心身の健康

～最も多感な時期を、御家庭と学校の両輪でサポート～

中学校入学を控え、お子様は期待と緊張でいっぱいのことと思います。中学生の時期は、自分の将来に少しずつ目を向けながら、心身ともに大きく変化する3年間となります。御家庭と連携を密にし、お子様の成長をサポートしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ■頑張るための“ベース”を整える



中学校の生活リズムに体を慣らしていくためには、3食バランスの取れた食事、規則正しく十分な睡眠の確保、適度な運動など、日常的な健康管理において御家庭でのサポートが欠かせません。

## ■中学生によくある病気やけが

中学生になると、部活動や習い事等で毎日が多忙となり、風邪などの病気による不調の他、生活習慣の乱れや疲れによる頭痛・腹痛等の訴えが増えてきます。また、体の成長のアンバランスから体調を崩すこともあります。貧血や起立性調節障害(OD)はその代表的なものです。起立性調節障害は血液の流れをコントロールする自律神経の働きが上手くいかなくなり、起立時に血圧が低下したり、運動後などに体調が悪くなるものです。症状は倦怠感、めまい・立ちくらみ、顔色が悪い、頭痛、腹痛、吐き気等様々で、気候の変化や疲れが溜まった時に悪化するという子どももいます。

また、体格や運動能力が発達するにつれて、ケガの程度が大きくなっていくことも考えられます。過度な繰り返しの運動によって関節等に負荷がかかり、スポーツ障害を発症する場合があります。自己判断で痛みを耐え医療機関を受診せず、結果的に症状が悪化し治療が長引くケースも見受けられます。成長期だからこそ、医療機関の受診、休養等、適切なケアが大切になってきます。



## ■こころのサインがからだにあらわれることがある

中学生はまだ心の問題と体の問題を分離することができず、心と体は一体として反応します。そのため心の不調サインが体の症状としてあらわれることがあります。いらだちや不安などのストレスから頭痛や腹痛を起こしたり、不安定な言動を取ったり…。また、逆に体の不調が意欲を失わせ心を悩ませることにつながってしまうこともあります。「ぐあい悪い」といわれたら、まずは本人の訴え(話)を聴いてあげてほしいと思います。



## ■入学に向けて

### 【1】健康カードと健康調査・各種健康関係書類 (全員実施)

★入学受付4 / 1 (水) 配付  
★入学式の翌日  
4月10日(金)に回収

既往症などは細かく記入してください。緊急連絡先は怪我をした際や、早退時に必要です。日中でも確実に連絡のつく番号を御記入ください。お勤め先の電話番号も御記入いただくと助かります。緊急連絡先について、お子様と御確認ください。  
各ページ、記入もれや、押印もれのないようにお願いします。

### 【2】早退する場合

保護者の方へ御連絡し、状況をお伝えした上で早退の手続きを行います。お迎えに来ていただくことが基本ですが、症状が重くない場合、保護者の方と相談した上で、お子様を一人で徒歩で早退させることも可能です。(日頃から鍵の取扱いについて、お子様と御相談いただくと安心です。)しかし、高熱が出ている、お子様がお迎えを強く望んでいる等の場合は、保護者の方にお迎えをお願いしております。健康カードに記載されている緊急連絡先に御連絡させていただきます。

お子様の健康に関して、何か心配なことがございましたら、お気軽に学校まで御連絡ください。  
元気な姿で入学式にお会いできることを楽しみにしております。

# 諸費と納入方法

(1) 給食→教育委員会へのお支払いになります。

月額 5,250 円 (令和 7 年度)

※令和 8 年度は未定です。入学後にお知らせします。

(2) 諸費 (令和 7 年度の参考金額) ※令和 8 年度に関しましては、PTA 総会後に金額決定

・納入計画

(参考)	第 1 子	第 2 子
5 月	6,000 円程度	第 2 子は、PTA 会費、 吹奏楽部維持費、 部活動援助費を除いた金額を 納入していただきます。
6～10 月	月 3,000 円程度	

※学校行事でバス代等が別途生じた場合は上記金額に追加されます。

その際は、ご案内いたしますのでご確認の上、納入のほどよろしくお願いいたします。

・内訳

- ・ P T A 会費
- ・ 体文振吹奏楽部維持費
- ・ 体文振部活動援助費
- ・ 生徒会費
- ・ P T A 共済会
- ・ スポーツ振興センター
- ・ 教科実習費
- ・ 行事費
- ・ 学年諸費
- ・ 事務費

本校では、学校徴収金の納入をゆうちょ銀行の口座から自動引き落としにしています。

新 1 年生につきましては、次のように事務手続きを進めて参りますので、御協力をお願いいたします。

### (3) 学校徴収金の納入方法

#### 1) 口座について

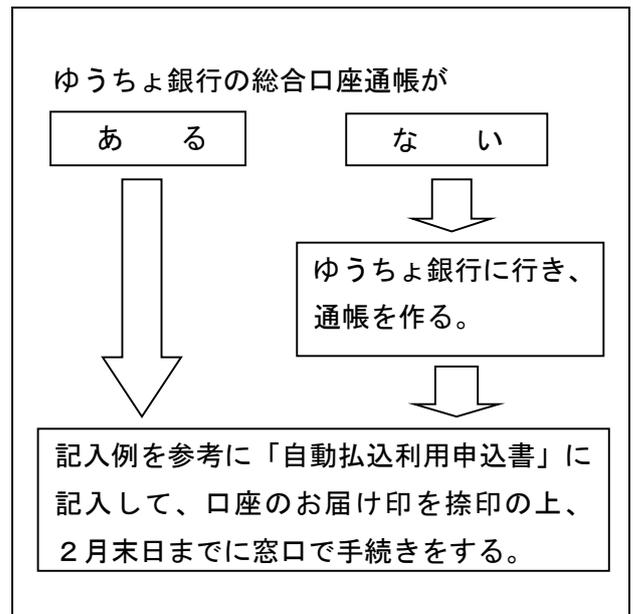
- ① ゆうちょ銀行の総合口座を既にお持ちの方は、そのまま御利用いただけます。
- ② 口座をお持ちでない方は、新規の口座開設をお願いいたします。
- ③ 口座名義は、保護者名、生徒名のどちらでも構いません。
- ④ 既に在学されているお子様と同じ口座から引き落としすることも可能ですが、申込書はそれぞれのお子様分必要です。
- ⑤ 「ば・る・る」という名称の通帳も通常貯金通帳です。

#### 2) 自動払込利用申込書の記入について

次ページの記入例を参考に、「自動払込利用申込書」に必要事項を記入、捺印の上、通帳とお届け印を添えて、お近くのゆうちょ銀行で2/27(金)までに手続きをお願いいたします。

#### 3) 引き落とし日

- ① 初回の引き落としは、5月です。
- ② 毎月27日に引き落としされます。  
27日に引き落としできなかった場合は翌月の5日が再引き落とし日となります。  
土日祝日の場合は、繰り下がります。
- ③ 引き落としには、1人につき10円の手数料がかかります。



以上、御不明の点がございましたら、札幌北中学校教頭（Tel791-1190）までお問合せください。

# 「自動払込利用申込書」の記入例

- \* 2枚複写となっています。
- \* 記入例を参考に御記入のうえ、1枚目に捺印します。

**重要： ゆうちょ銀行窓口にて、必ず早めにお手続きをお願いします。(期限3月19日まで)**

**自動払込利用申込書**

※太枠内にボールペンではっきりとご記入ください。  
※「お届け印」欄には、通常貯金のお届け印を押してください。  
※総合口座通帳を併せて、ご提出ください。  
私は下記の払込金を次により自動払込みによって支払うこととしたいので依頼します。  
なお、本申込書は、私に代わって貴行から下記加入者にお届けください。

**お申込人(口座名義人)**

おところ 郵便番号( )  
**名義人の郵便番号と住所を記入**

おなまえ フリガナ カタカナで記入  
**通帳に記載の名義を記入** 様

日中ご連絡先電話番号  携帯  会社  自宅 - -

記号番号 1 9 0 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8  
通帳に記載のある方のみご記入ください。 2枚目...印ください。

**払込先**

加入者名 札幌市立札幌北中  
口座番号 02760-0-74

**払込金の種別**

<input type="checkbox"/> 電気料金 20	<input type="checkbox"/> 住宅使用	<input type="checkbox"/> 割賦代金 3
<input type="checkbox"/> ガス料金 21	<input type="checkbox"/> 公庫償還	<input type="checkbox"/> 税金 3
<input type="checkbox"/> 水道料金 22	<input type="checkbox"/> 育英会返金	<input checked="" type="checkbox"/> 学校諸費
<input type="checkbox"/> 電話料金 23	<input type="checkbox"/> 各種保険料 28	<input type="checkbox"/> 会費 33

払込開始月 8年5月から(8) 払込日 毎月27日 (再払込日 5日) 土・日・祝日の場合は要営業日

※払込開始月のご指定がない場合は、空欄のままご提出ください。  
▼「ご契約者欄」はお申込人とご契約者の「おところ・おなまえ」が異なる場合にご記入ください。

**ご契約者**

おところ 郵便番号( )

おなまえ フリガナ  
様

日中ご連絡先電話番号  携帯  会社  自宅 - -

1 学年 サツナエ キタロウ

ゆうちょ銀行

通帳の御名義の漢字が、新字・旧字か、ご注意ください。  
(齊・齋、桜・櫻、広・廣)  
通帳の記載通りに御記入ください。

通帳のお届け印を1枚目に押してください。

通帳の記号・番号をご記入ください。

日中に連絡の取れる電話番号をご記入ください。(訂正がある場合はゆうちょ銀行よりこちらの電話番号に連絡が入ります。)

氏名をカタカナでご記入ください。

# 入学準備の日程について

## (1)入学受付について

**日時 令和8年4月1日(水) 午後1時から2時まで**

※12時40分～12時55分に中学校に着くようにしてください。  
12時40分より校内に入れます。

**場所 札幌市立札幌北中学校 2階各教室**

※玄関付近に、小学校時の旧学級ごとに入る教室を貼り出しますので、そこで自分の教室を確認します。

次のものを持って、お子様自身が登校します。何かの理由で来られない場合は、保護者の方から事前に中学校(電話/791-1190 教頭)まで御連絡ください。

### ①「入学通知書(札幌市教育委員会発行のはがき)」

⇒ **・保護者ふりがな ・連絡がつく電話番号 ・出身小学校年組を記入して下さい**

- 「入学通知書」がないと、正式に入学を受け付けすることができません。
- 記載事項に間違いがある場合や紛失してしまった場合は、再発行や訂正手続きをとってください。窓口は札幌市教育委員会教育推進課です。
- この日、お子様が登校できない事情がある場合は、事前に連絡の上、保護者が代わりに登校してください。
- 生徒数が確定しなければ、学級編制などの新年度の計画に支障が出ますので、御協力をお願いします。

### ② 筆記用具、メモ用紙

### ③ かばん(バック、リュック等) 以下の配布物があります

・入学式のご案内 ・家庭と環境しらべ ・ワーク販売のお知らせ 等

### ④ 上靴(小学校で使用した物で結構です)

当日は私服でかまいません。入学式に向けて、身だしなみ等で注意を促すことがあります。

## (2)入学式について

**日時 令和8年4月9日(木) 午前9時50分入場予定**

**場所 札幌市立札幌北中学校 体育館**

※当日の詳しい動きは、入学受付(4/1)の時にプリントをお渡ししますので、お確かめください。

※昨年度、ブレザーの仕付け糸がそのままの生徒が多数いました。ご家庭でも気を付けて下さい。

入学関係の御質問などありましたら、遠慮なくおたずねください。  
連絡先 札幌市立札幌北中学校 ☎791-1190 教頭まで

## (3)標準服・ジャージ・上靴について

小学校から配付されたプリントをご覧ください、各ご家庭で準備を進めてください。