



令和7年(2025年)3月25日
札幌市立東光小学校
保健室

もうすぐ新しい学年に進級しますね。この1年間(ねんかん)は心(こころ)も体(からだ)も健康(けんこう)に過ごせましたか？
楽しい(たの)学校生活(がっこうせいかつ)を送る(おく)ためには元気(げんき)である(な)ことが何(なに)より大切(たいせつ)です。
元気(げんき)に新学期(しんがつき)を迎え(むか)られる(はるやす)ように、春休み(あひだ)の間(あいだ)はしっかり(たいちょう)と体調(とどの)を整え(ととの)ましょう。

おうちの方へ

学校では、毎年4月から6月にかけて定期健康診断を行います。健康診断を正確に行うためにお子様の身体の様子を健康カードに御記入ください。

健康カードと
運動器検診問診票を
お返しします

本日配付の健康カード、運動器検診問診票は、

4月8日(火) 始業式の日に各担任へ御提出ください。

《健康カードの記入の仕方》

- 1ページ目の「緊急時の連絡先」に変更がある場合は訂正してください。
- 2～8ページの緑色の部分の新学年の欄に記入してください。
- 記入後、1ページ目の下段に保護者の印(サイン)をお願いします。
- クラス・番号欄は記入せずに提出してください。

この健康カードは各検査や健診時に子どもたち自身が持って使用しています。子どもたち同士でカードを見せ合う場面も見られます。ここに記入せず、直接、担任や養護教諭にお電話やお手紙で御相談いただくこともできます。

《運動器検診問診票》

お知らせのプリントと合わせて御家庭で何度か練習をしてから行ってください。すぐにはできなくても練習するとできるようになることがあります。

クラス・番号欄は記入せずに提出してください。

学校でのケガで受診・・・

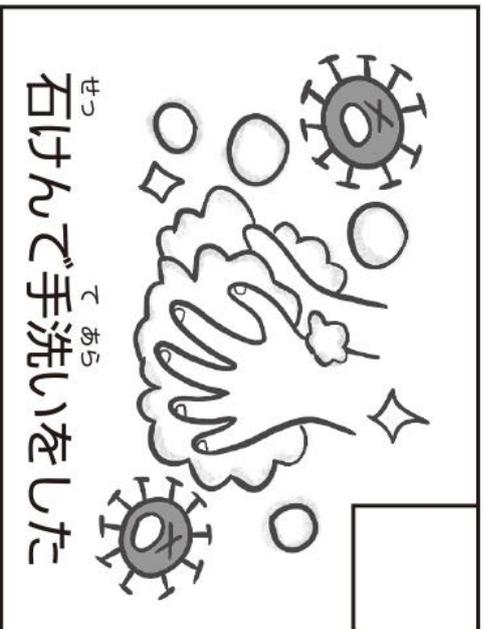
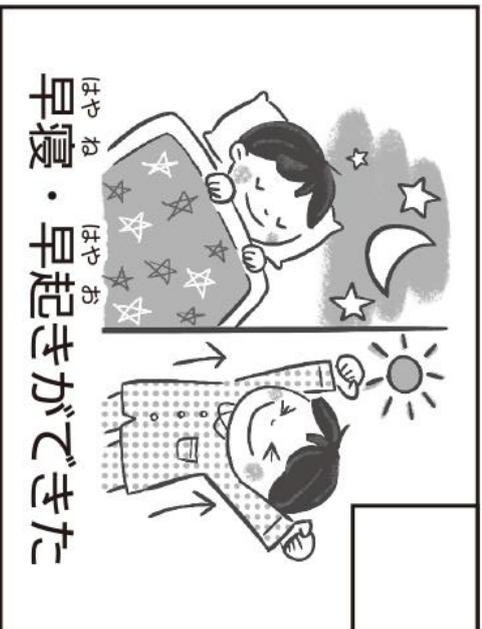
医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…
〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度の御案内です〉



1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
〇をつけてね



4 5 6 7 8 9 10

1年間を 振り返ろう

11 12 1 2 3



みなさんはこの1年

健康な生活を送ることができたかな？

早寝早起きできましたか？



たくさん身体を動かせましたか？



好き嫌いせずにバランス良く食べられましたか？



こまめに手洗いできましたか？



毎日しっかり歯をみがきましたか？



新しい学年を
元気に迎えましょう！