



保健だより

2026年4月9日（木）
NO.1 【新年度号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原垂花梨



入学・進級 おめでとうございます！

新たな環境での生活がいよいよ始まりました。期待のわくわく、不安や緊張のドキドキなど、様々な気持ちを抱えていたのではないのでしょうか。今日からは教科の通常授業も始まり、学校生活が本格的にスタートしましたね。あせらず、ゆっくりと慣れていきましょう。困ったときは先生方を頼ってくださいね。

保健室は、みなさんが元気に充実した学校生活を送れるように支えます。けがや具合が悪いとき、心の調子が崩れているときなど、保健室利用を選択肢の一つに考えてください。健康で楽しい学校生活にしていきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

保健室利用について

- ①担任や授業の先生に声をかけてから来室しましょう。
- ②なるべく休み時間に利用しましょう。
- ③休養は1時間までです。回復しない場合はご家庭に連絡し、早退になります。（容体などに応じて、お迎えをお願いする場合があります）
- ④けがの対応は、その日の応急手当が原則です。前日までのけがの手当てや治療はご家庭でお願いします。
- ⑤薬の用意はありません。必要な場合は、ご家庭で準備をお願いします。

よいスタートダッシュのために…

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日で最初のエネルギー。朝ごはんを食べることで、1時間目からしっかり脳が働き、勉強もはかどります。成長期のみなさんにとっては、体づくりとしても重要です。

体と心を休めよう

今週は慣れない環境で、思ったよりも疲れがたまっているはず。早めに眠り、体力を回復させましょう。

また、音楽や運動で気分転換をしたり、友達や家族と会話をしたりして、気持ちをリフレッシュさせることも大切です。

保健にかかわる提出物

●4月15日(水)まで

- 内科健診事前調査票
- 結核健診問診票
- 内科健診問診票（脊柱・四肢）
※希望者のみの提出

●本日まで

- 緊急連絡先
- 健康カード
※13日(月)に使用します。

未提出の方は、明日提出してください。

学校健康診断 予定

【4月】

- 13日(月) 二計測、視力検査(全校)
- 聴力検査(1年生、3年生)

【5月】

- 11日(月) 尿検査(全校)
- 13日(水) 歯科検診(全校)
- 27日(水) 内科健診①(2年生)

【6月】

- 2日(火) 尿検査(一次未提出・再検査の者)
- 5日(金) 内科健診②(3-1、3-2、3-3)
- 9日(火) 心臓健診(1年生)
- 10日(水) 内科健診③(1-1、1-2)
- 16日(火) 内科健診④(1-3、3-4、5組)