

あなたの健康目標は？

—早起き、朝食、歯みがきで、めざせ いきいき中学生！—



R4. 4. 15 (土)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.1

いよいよ来週から「健康診断」がはじまります。これは、「学校保健安全法」という法律に基づいて毎年行われます。集団での健康診断なのでスクリーニング検査（ふるい分け検査）と呼ばれ、確定診断ではないため、必要に応じて歯医者さんなどで専門的に診察してもらいます。そのため、学校から「結果のお知らせ」をもらったらず必ず保護者の方に渡してください。

先日配付した「学校保健行事予定表」をよく見て、自分が「対象者」となっている検診項目をチェックして、休まずもれなく受け、これからの健康づくりに役立てていきましょう！

学校保健目標

自他の生命を尊重する心をはぐくむとともに、
健康で安全な生活を主体的に実践できる力を養う



今年度の重点目標：「食～食べることは、生きること」

「いつ、何をどのように食べるか！」ということは、私たちの心や体の発達・成長、病気予防・健康・いのちにかかわる重要なことです。そこで、今年度は「食」にスポットを当てて健康づくりを進めていきます。皆さんの健康目標にも「食」に関する内容が多かったようです。

この一年間、大きなケガや病気をしないで、充実した学校生活が送れるよう『健康を意識した生活』を心がけてください。自分で決めた健康目標に向けて「**今日も目覚めがよく、朝ごはんがおいしい!**」と思える日々を送ってほしいと思います。

自分の健康はもちろん、まわりの人の健康にも心配りができる三中生でいてください。

「1学期の健康目標」春休み明け健康チェックカードより(抜粋)

①自分でできる目標

- 早寝早起きをし、寝る30分前になったらスマホを見ない。(1年)
- 規則的な生活を心がけ、安全に過ごす。(1年)
- 給食を残さず食べる。毎日決まった時間に寝る、起きる。手洗いうがいを徹底する。(2年)
- 毎日、適度な運動をする。(2年)
- ゲームやメディアの時間を少なくする。(3年)
- いつも笑顔で、早寝早起きを心がける。(3年)

②家族の協力が必要な目標

- 朝ご飯をしっかり食べて、授業に集中できるようにする。(1年)
- 食事の栄養バランスを整える。(1年)
- 休日に遊びに行き、気分を晴らす。(2年)
- スマホの使用時間。(2年)
- 一日三食、しっかり食べる。(3年)
- 家族で積極的に運動しに行く。バランスのよい食事をみんなでとる…(3年)

