

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！—



R6. 4. 13(土)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.1

新年度がスタートして約一週間過ぎました。新しい出会いを楽しんだり、新たな「自分づくり」に挑戦したりできていますか？ただし、大きなケガや病気をしないで、充実した学校生活を送れるよう『健康を意識した生活』を心がけ、「今日も目覚めがよく、朝ごはんが美味しい！」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、周囲の人の健康にも心配りのできる中学生でいてください。

なお、裏面の「学校保健行事予定」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：健康生活の実践～歯・口の健康づくり～

「睡眠も朝ごはんも午前中の学習活動にとって最も重要なポイント！」「脳の活性化には、よく噛むことや筋トレなどの適度な運動が大事！」とわかっているでも実行・実践できず、ずるずるダラダラと日々の生活を送ってしまう……というのではなく、先日みなさんが**自分で決めた「1学期の健康目標」を本気で実行・実践してください。**

「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

- 目のことなども考えて、テレビ・ゲームなどは時間を決める。(1年)
- 自分なりのリラックス法を見つけ、休みも入れつつ頑張っていきたい。(1年)
- しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活をする。(2年)
- スマホの使い過ぎをなくす。早寝早起き、毎日適度な運動をする。(2年)
- 毎日、7時間以上寝る。(3年)
- 悩みをため込まないようにする。(3年)

②家族の協力が必要な目標

- バランスの良い食事や良い環境で過ごす。(1年)
- 早く起きるのができなかったときに、起こしてもらう。(1年)
- 悩んでいたりはする時は、家族に相談する。(2年)
- 朝、昼、晩のご飯を毎日おいしく作ってもらう。(2年)
- 偏った食生活をせず、1日3食、バランスの良い食事を摂り続ける。(3年)
- スマホの時間に気を付ける。朝ごはんをしっかり食べて登校する。(3年)



★裏面：「令和6年度 学校保健行事（健康診断）予定」

<担当者；主任養護教諭 山本康子>

令和6年度 学校保健行事（健康診断）予定

R6. 4/8現在
荒川区立第三中学校

月日（曜）	開始時刻	項目	対象者	注意事項
4/8（月）	学活時に 配付	保健調査 （調査票配付）	2・3年生	保健調査票・結核健康診断問診票・心臓検診問診票の配付（提出締切；4月12日） ※緊急連絡先の変更、記入漏れに注意！ ※予防接種は母子手帳で確認する！ ※はしか（麻疹）の予防接種は進学や就職、海外留学時に必要なので注意！ ※1年生のみ「スポーツ振興センター同意書」等配付
4/9（火）			1年生	
2月新入生保護者説明会で「保健調査票」のみ配付済 4/10提出				
4/19（金）	8:30までに各教室で回収	腎臓検診 （尿検査一次）	全学年	前日に容器配付、すぐに記名する。 ビタミンC飲料に注意！早朝第一尿を採取 【予備22（月）朝8:30までに各自、保健室へ】
4/25（木）	8:30～	歯科検診	全学年	毎日、ていねいなブラッシングを実行する。 特に、当日朝の「歯みがき」を忘れない！ ★「歯磨きカレンダー」（4/17～29） 記録の先生に自分の「個票」を渡す。
4/30（火）	14:00～	心臓検診 （一次）	1年生と 他学年抽出者	体育着（半袖シャツ・短パン）登校 多目的室前廊下で、上履き・靴下を脱ぐ。 受付で、自分の名前・番号を伝える！ <u>※心臓検診問診票（提出締切；4月12日）</u>
5/8（水）	8:30～	身体計測 及び 内科検診	1年生	体育着（半袖シャツ・短パン）登校 ※健康相談を兼ねる。 計測では上履きだけ脱ぐ。内科検診で聴診の際は、前の方だけ自分で衣服を上げる。
5/9（木）	8:30までに各自、保健室へ	腎臓検診 （尿検査二次）	抽出者と 一次未提出者	二次対象者へは前日までに容器配付 ビタミンC飲料に注意！早朝第一尿を採取。 【予備日10（金）朝8:30までに各自、保健室へ】
5/15（水）	13:10～	眼科検診	全学年	コンタクトレンズ使用者は医師に申し出る。 記録の先生に自分の「個票」を渡す。
5/16（木）	8:30～	耳鼻科検診	全学年	2日前までに耳あかを取っておく。 髪の毛が耳にかからないように注意！ 記録の先生に自分の「個票」を渡す。
5/22（水）	8:30～	身体計測 及び 内科検診	3年生と 三組	体育着（半袖シャツ・短パン）登校 ※健康相談を兼ねる。 計測では上履きだけ脱ぐ。内科検診で聴診の際は、前の方だけ自分で衣服を上げる。
5/29（水）			2年生	
6/24（月）	①三組 ②1年生 ③2年生 ④3年生	視力・聴力検査	全学年 【聴力検査 1・3年のみ】	検査方法について確認しておく。 メガネ・コンタクトレンズの人は、付けたまま矯正視力のみ検査する。 記録の先生に自分の「個票」を渡す。
9月頃		貧血検査	1年生	体育着（半袖シャツ・短パン）登校 ※事前に保護者の「同意書」提出。
10/31（木）	8:30～	秋季歯科検診	全学年	毎日、ていねいなブラッシングを実行する。 特に、当日朝の「歯みがき」を忘れない！ ★「歯磨きカレンダー」（10/25～11/6） ※朝学活時「問診票」に記入しておく。 ※1年生のみ「e-口模型」を使用
11月頃		脊柱側弯症検診 （モア写真撮影）	1年生と 他学年抽出者	体育着（半袖シャツ・短パン）登校 多目的室前廊下で上履き・靴下を脱ぐ。

★色覚検査は2年生対象（希望者のみ）10～11月に実施予定（結果通知は三者面談時）