

あなたの健康目標は？

—早起き 朝食 歯みがきで、めざせ 生き生き中学生！—



R2. 6. 15 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.1

いよいよ今日から全員登校が始まりました！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。

今年度の学校保健重点目標：「^{めんえきりょく}免疫力を高めよう！」

以下、「健康チェックカード」に書かれていた、みなさんの健康目標をご紹介します！

＜自分でできる健康目標＞

- 早寝、早起きを心がける
- 手洗い、うがいを忘れずにする
- 規則正しい生活を送ること
- 登校したらすぐ手を洗う
- 毎日、運動をする
- 熱中症にならない
- 生活リズムを整える
- 夜遅くではなく、朝早く起きて勉強！
- 毎朝決まった時間に自分で起きる
- ソーシャルディスタンスを守る

＜家族の協力が必要な健康目標＞

- 食事のバランスを考える
- 家族と一緒に運動する時間をつくる
- 悩みがあったら相談にのってもらう
- 毎日、朝ごはんを食べること
- 家事は、家族みんなで協力する
- 栄養バランスの整った食事
- 部屋の換気や手洗いを徹底する
- 一日三食、しっかり食べる
- 家族に教えてもらいながら体によい食事を作る
- 家族全員で感染予防！

睡眠リズムの確立を！

多くの方が健康目標として、「生活リズム」「規則正しい生活」を取り上げていました。そのためには「睡眠」が大変重要です。「毎日、同じ時刻に起きる&寝る、朝日を浴びる、朝食をとる習慣」は、自律神経（からだの機能をコントロールする神経）の働きに有効です。

特に、成長期にある中学生の場合、8時間以上の睡眠が心と体の成長発達にかかせません。

＜保護者のみなさまへ＞

1. 緊急時の連絡について

欠席や遅刻・早退等の連絡は生徒手帳の連絡欄を活用してください。また、急な場合は、午前8時10分までに電話でご連絡ください。

なお、学校で急な発熱やけが等のために早退や専門医への受診が必要な場合、早急に保護者の方へ電話連絡いたしますので、今後「緊急連絡先」を変更した際は、すみやかに学級担任へお知らせください。

2. 健康観察を念入りに！

全員登校がはじまり、子供たちは疲れています。気候も不順なために体調をくずしやすく、また、新型コロナウイルス等の感染症の心配もあります。毎朝の検温をはじめ、顔色・食欲・睡眠のようす等、健康観察を十分をお願いします。



※裏面（新型コロナウイルス感染症の問い合わせ先）

＜担当者；主幹教諭（養護教諭）山本康子＞

★ 自分や家族の具合が悪い時は・・・

医療者とつながっていることが大切です。

電話で相談してから、医療機関を受診してください。
医師等と相談しながら体調管理をします。
不安な時は、がまんしないで相談しましょう。



- 荒川保健所保健予防課 (昼：03-3802-3111/土日祝夜間：03-5320-4592)
感染症予防係 03-3802-4243 ※平日；8：30～17：15
- 東京都新型コロナコールセンター（一般電話相談）
Tokyo Call Center：9：00～22：00 (ナビダイヤル) 0570-550571
※Languages (Japanese/English/Chinese./Korean)
※聴覚障害のある方などファクス番号：(03 - 5388 - 1396)
- 外国人の方の生活全般不安などに関する相談 ※平日；10：00～17：00
「東京都外国人新型コロナ生活相談センター」0120-296-044
- オンライン診療：新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえた
オンライン診療について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html
(厚生労働省のホームページの関連情報→メインメニュー→対応医療機関リスト→東京都)
- その他、かかりつけ医、または、最寄りの医療機関

★ メンタルケアは？

- 「相談ほっとLINE@東京」
- 「24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310」



★ もし、感染してしまったら・・・

他の感染症と同様です。学校へご一報ください。(窓口；中島副校長)