

## はじまりました！定期健康診断

—早起き 朝食 歯みがきで、めざせ 生き生き中学生！—

R2. 9. 11 (金)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.3

「定期健康診断」は学校生活の中で、勉強も運動も思いっきり頑張れるかどうか、学校生活に支障はないかをチェックするために毎年行います。

例えば、鼻がムズムズするし、頭が痛くて授業に集中できない！（耳鼻科系の病気かも！？）また、とにかくいつも体がだるくてゴロゴロしてしまう！（腎臓に異常があるのかも！？）…など、もしかしたら何かの異常があったり、病気が潜んでいたりするのかも知れません。健康診断によってそれらを早期に発見し、必要な場合は専門医での精密検査を受けることになります。このように、すべての子ども達が生き生きと学校生活を送るために「学校保健安全法」という法律で定められています。年に1回のチャンス！もれなく受診してください。



<これからの学校保健行事予定>

9/14(月)視力検査(2学年)8:40～ ※メガネ・コンタクトはつけたままでOK！

15(火)腎臓検診(尿検査一次)8:30 各教室で回収(全学年) ※予備日;16日(水)

眼科検診(全学年)13:20～

23(水)身体計測&内科検診(3学年)8:45～ ※体育着登校

29(火)心臓検診(1学年)13:20～ ※体育着登校

10/1(木)歯科検診(全学年)8:45～ ※朝の歯磨きを忘れずに！



## 三中生の2学期の健康目標 (夏休み明け健康チェックより)



### <自分でできる健康目標>

- 運動をこまめにする。熱中症予防にも気をつける
- 夜遅くまで勉強して体調を崩さないようにする
- 毎日、決まった時間に起床・就寝できるようにする
- 毎日早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる
- 「3密」を避けるよう自分で考えて行動する
- 手洗いをしっかりやる

### <家族の協力が必要な健康目標>

- 野菜を多くとるようにする
- 朝食を作ってもらおう
- 栄養バランスの良い食事
- 毎日、規則正しい生活をする
- 家族で協力して家の手伝いも頑張る
- 一日三食、しっかり食べる
- お風呂に入る
- 勉強ができる環境



食事をはじめお風呂も寝ることも…毎日の当たり前の生活ができるのは、家族みんなのおかげですね。誰か一人に押しつけるのではなく、時には一緒に食事作りをしたり、家族全員で協力して「健康的な生活」を送ってください。特に、3年生にとってはこのことこそ、受験期を上手に乗り越えるコツ・近道です！

<担当者；主幹教諭（養護教諭）山本康子>