

健康で安全な生活を…



—早起き、朝食、歯みがきで、 めざせ いきいき中学生！—

R3. 4. 13 (火)
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。新しいお友達もできたことと思います。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、「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三中生でいてください。

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；「^{めんえきりよく}免疫力の向上（睡眠リズム、^{こうくう}口腔衛生）」

新型コロナウイルス感染症については、まだまだ油断できません！引き続き学校でも家庭でも「基本的な感染症対策」を徹底するとともに、不要不急の外出を避け、特に食事中の会話をつつしみ、睡眠リズムの確立、お口の中の清潔を保ち免疫力を落とさないことも一人一人が意識してください。

さて、成長期にあるみなさんの心と身体は、大きく変わる時を迎えています。健康診断は、そのように大きく変化していく身体の様子を知ることで、毎日の学校生活に支障はないか？自分では気付きにくい病気にかかっていないか？自分自身がそれを知るために行うものです。

また、自分の身体をよく知ると、身体をいたわる気持ちが生まれ、それはやがて周りの人の心や身体をいたわるという気持ちにつながっていきます。

学校で行う健康診断には、このような大切な意味があることを理解して、『年に1回だけ、無料で受けられる大切な健診』を必ず受けて、これからの健康づくりに役立てていきましょう。

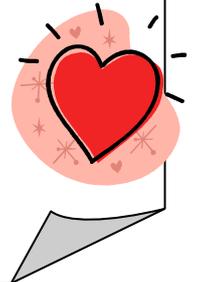
<保護者のみなさまへ>

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、急な場合は朝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」を変更した際には、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！

新学期当初、子ども達は思いの外疲れています。また、気候も不順のため体調をくずしやすい時期なので、顔色・食欲・睡眠の様子など健康観察を十分をお願いします。特に、1年生は環境の変化に伴い、精神的にも不安定になるものです。なるべく家族団らんの時間をたっぷりとってあげてください。



(裏面；「尿検査について」保護者通知文)

<担当者；主任養護教諭 山本康子>