



No.1

平成30年4月9日

世田谷区立三宿中学校 保健室



初めまして！養護教諭の高橋みゆきです。
お互いに新しい生活が始まりますね。三宿中の全員が「安全」に「安心」して「楽しく」そして「元気な心とからだ」ですごせるよう一緒にがんばっていきましょう。

健康に関する話をこの「ほけん」でお知らせしていきますので、持ち帰っておうちの方にも見せてください。

一年間どうぞよろしくお祈いします。

保護者の皆様へ

- * 中学校の3年間は心も体も大きく成長する時期です。保健室ではこの3年間で健康にすごせるようにサポートしていきたいと思っております。もし、心身の健康に関して気がかりなこと、伝えておきたいことなどがありましたら、遠慮なくお知らせください。
- * 本校では、生徒を早退させる場合や医療機関に受診させる場合などは、保護者にご連絡をします。ご連絡がとれる電話番号を保健調査票（保健カード）にご記入ください。
- * 10日（火）から給食が始まります。三宿中学校は校内に給食調理場がある自校式給食の学校です。季節や学校行事に合わせたメニューが出されるなど、栄養士や調理師の心のこもった給食を食べることができます。そこで、給食を安全に楽しく食することができるように、食物アレルギーにより特定の食品の除去などが必要な場合には、事前相談を行っています。事前相談が必要な場合は、関係書類をお渡ししますので養護教諭にご連絡ください。

健康診断がはじまります

自分のからだをよく知ろう

みなさんは今、からだや心が大きく変化する時期にあります。健康診断は、ただ検査を受けるだけでなく、自分のからだの変化を知り、受け止め、自分のからだを大切に思う気持ちを育てるチャンスなのです。かけがえのない自分自身の心とからだを大切に。そして同じように他人の心とからだも傷つけたりしないように。

健康診断の目的は

- ① からだの発育状態を知り、健康なからだを育てる。
- ② かくれた病気をみつけて、健康なからだを守る。
- ③ 自分のからだをみつめ、健康の大切さを知る。

