

ほけんだより



令和8年4月24日
東京都北区立赤羽岩淵中学校
No6 保健室

入学・進級を迎えた4月が終わろうとしています。環境が変わったこの1か月で心身ともに疲労が出てきている人もいないのでしょうか。

そんな時はほっと一息休憩してみましょう。ただ休むではなく、好きな音楽を聴いたり、好きなことをやったりすることでもかまいません。次に向かう力を得ることにつながるかもしれませんよ。

保健委員会 4月の目標「規則正しい生活をしよう」

今年度から、赤岩中生により一層健康面での呼びかけを行うべく、生徒保健委員会とタイアップして、保健だより
に内容を掲載していきたいと思えます。

4月の目標は、上記の通り、「規則正しい生活をしよう」です。環境が変わった今、みなさんは規則正しい生活を
することができているでしょうか。この目標を踏まえて、保健委員会では、赤岩中生にお願いしたいこととして「早
寝早起きをして生活リズムを整えよう」という呼びかけ内容を考えました。

【早寝早起きのメリット】

- ・脳や体などの成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん^{ぶんひつ}分泌されます。
- ・朝の脳は記憶の整理が進み、学習に最適です。
- ・朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。
→リセットされないと一日のリズムが乱れたままに…

【早寝早起きを習慣にするための4つのポイント】

- 睡眠** 寝る時間・起きる時間を一定にする（休日も大きくずらさない）
睡眠時間の理想は8～10時間、日付が変わる前には必ず寝てほしいです。
- 食事** 毎日決まった時間に朝食を摂る（起床後1時間以内が理想です）
夕食は就寝3時間前までに終える（食べ物の消化に時間がかかるため）
- 運動** 日中に体を動かす習慣を付ける（通学時の早歩き、階段利用など）

スマホ対策 使用時間を決める。就寝前1～2時間前には使用^{ひか}を控える。

全てをこなすことは難しいかもしれませんが、何か一つずつでも取り組めることができるとよいと思えます。



今後の健康診断予定について

3年生は裏面あり

月日	曜日	項目	学年	時間	注意事項など
5月7日	木	眼科検診	全学年	1～3校時	コンタクトは付けたままでよいです。
5月13日	水	歯科検診	2年、3年	1～3校時	朝の歯磨き丁寧にしましょう。
5月14日	木	計測、視力、聴力	全学年	午前中	ジャージ・体育着登校です。
5月15日	金	腎臓検診（一次）	全学年	朝学活後すぐ	各教室で回収します。 忘れずに提出しましょう。
5月18日	月	腎臓検診（追加）	5/15未提出者	登校後すぐ	各自保健室まで持参・提出です。
6月2日	火	腎臓検診（二次）	対象者	登校後すぐ	各自保健室まで持参・提出です。
6月3日	水	腎臓検診（追加）	対象者	登校後すぐ	各自保健室へ提出、回収校へ届けるため、早めに提出しましょう。
6月11日	木	耳鼻科検診	3年、7組	1～3校時	耳そうじをしてきましょう。

