

ひとなる

入学・進級おめでとう！

平成30年度の上矢作中学校の生活がスタートしました。在校生の皆さん進級おめでとうございます。新1年生の皆さん、保護者の皆さん、ご入学おめでとうございます。新たな気持ちで学校生活を迎え、心と体の健康に関する事など皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。今年度も引き続き、お世話になります。よろしくお願いいたします。

4月の保健行事

6日(金) **保健管理票・結核問診票 配布** 2, 3年

おうちの方と一緒にけがや病気など緊急時に保護者への連絡先を確認してください。
現在の健康状態や症状の項目について、チェック(○・レ)をしてください。
新たに整形外科の問診があります。(3年は用紙が貼ってあります。)

9日(月) **保健管理票・結核問診票 提出** 2, 3年

結核問診票 配布 1年 10日(火) **提出**



10日(火) **身体測定** 4時限 身長・体重・視力(全員)

聴力(1, 3年) 個人写真(全員)

運動器検診 (2年)

- ・視力検査は眼鏡を使用している人は忘れないようにしてください。
レンズは汚れがついていないようきれいにしておいてください。
- ・服装は学Tシャツ、短パンで行います。
- ・顔写真を撮ります。(制服に着替えます。)
- ・2年生は運動器検診を行います。(調査票は後日配布します。)
* 内科検診時に運動器検診を行うための事前検診です。
* 背骨、四肢など、痛みや異常があるかをお家の人と確かめてください。

16日(月) **HLP** (ハッピーライフ プロジェクト) 朝部活の時間

19日(木) 内科・結核健康診断 全員 運動器検診 2年

26日(木) 尿検査(朝起きてすぐの尿を採取し、必ず持ってきてください。)

忘れてしまうと、二次検査ができなくなってしまうこともあります。

今年度お世話になる先生方

○内科(上矢作病院)	安藤 高司 先生
○歯科(上矢作歯科診療所)	石黒 幸司 先生
○薬剤師(上矢作病院)	川路 緑 先生
○スクールカウンセラー	伊藤 卓秋 先生

「Happy Life プロジェクト」 HLP

目 標 より良い生活習慣の確立 「自分が主役」 自分をコントロールする力を身につける

生活習慣をしっかりすることは、全ての活動の土台です。家庭での生活習慣を意識し、健康な体と健全な心を作り出すことで、学習や部活動、生徒会活動など、意欲的に取り組むことができます。自分が持っている能力を十分発揮し、さらに自分の夢や目標を実現させるための礎になる部分をつくっていく活動です。毎月 1 回次のような内容で HLP を行います。

6つの視点

基本的な生活習慣 項目

- ① 食事はしっかり食べる。
- ② 寝る時間
- ③ 歯みがき。

目 標

3食ともバランスが良い。

11時までに寝る。

給食後、朝、夕食後（3回）磨き残しなし

自分を自分でコントロールする力（TGC テレビ・ゲーム・パソコンと学習時間）

- ④ T テレビ **録画、動画、you tube など**

1時間以内

3点 1時間以内 2点 1～2時間 1点 2～3時間 0点 3時間以上

- ⑤ G ゲーム機器など C(PC)タブレット、スマホ等 (**ゲーム、SNS、アプリ等**)

0分～30分を自己コントロール

3点 0～30分 2点 30分～1時間 1点 1～1時間半 0点 1時間半以上

- ⑥-1 家庭学習

1年1時間半、2年2時間、3年3時間

- ⑥-2 内容の理解

しっかり身につける

皆さんの心と体の成長には栄養と睡眠がとても大切だと言われています。また、歯みがきなど自分の健康に必要なことを毎日きちんとやれる能力、宿題や自主勉強などを毎日計画的に済ませ、遅くならないうちに寝られる能力、テレビやゲーム、パソコンに左右されず、やらなければならない事をやる能力、これらのライフスタイルの総合力が健康をつくり、学力を伸ばしていくのに大切なことです。こういったことから、毎月自立した生活ができているか自己チェックをします。

チェックをして問題点や課題を見つけます。問題点を改善するために、具体的な行動目標を持って生活していくようにします。しかし、チェックをいい加減にやると全く意味がありません。

自分に甘いごまかしのチェックではしっかりとした生活リズムを作ることができず、規律のない生活を送ることになってしまいます。まずは正確にチェックをし、自分の問題や課題をごまかさずにとらえ、それを改善していく気持ちを持ちましょう。

どんな中学校生活を送っていくのか、成長していく自分と向かい合い、挑戦していきましょう。

お家の方へ お願い

- ・いろいろな保健行事に伴い、必要な文書の記入をお願いします。提出期限をご確認ください。
- ・毎月 HLP（ハッピーライフ プロジェクト）生活チェックをした日には、おうちにチェック表を持って帰ります。励ましのコメントをよろしくお願いします。
- ・諸検査や測定の結果は、随時通知文として連絡しますのでよろしくお願いします。