

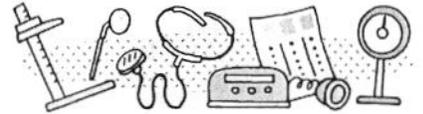
# ほけんだより 4月

4月になり、新しい先生、新しい仲間、真新しい制服を身につけた新入生を迎えました。これからの日々が楽しみである半面、いつもよりやや緊張した日々の人も多いと思います。疲れは出てきていませんか。少しくついな、いつもより眠いな、と感じたら、週末などゆっくり休めるときにしっかり休養してくださいね。

今年も1年間、保健室からみなさんの心とからだの成長を見守りサポートしていきます。今年も笑顔いっぱい明るい毎日を過ごしていきましょう！今年度もよろしくお祈いします。



## 今年から変わります！健康診断！！



先週の黒潮のコメント欄でもふれましたが、今年から健康診断が一部変わりました。中学生のみなさんに関わることで、大きく2点あります。

### ① 座高の測定がなくなった。

身長と体重の測定結果から、からだのバランスよく成長しているかを見ていきます。成長の様子を一人一人グラフにして、6月の健康相談週間のときに、一緒に確認していきます。



### ② 運動器検診が始まった。

骨や関節、筋肉などの異常が増加していることから、早期発見・早期治療をするために、運動器検診を行うことになりました。

### こんなときは注意信号



背骨が曲がっている



腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある



肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある



ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある

片足立ちが5秒以上できない

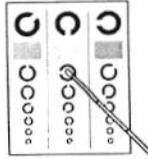


しゃがみこみができない

内科検診のときに診てもらいます。

当てはまる項目のある人は教えてくださいね。

# 視力低下…増加中



4月7日、視力検査をしました。

今年も全体的に視力が低下している人が増えているように感じました…。

視力低下の原因として考えられること…



★姿勢

★明るさ

★テレビやゲームの

時間 などなど

いろいろな原因が考えられます。自分で気を付けられることは、意識して気を付けていきましょうね。

視力検査結果を家庭へ配りますので、受診のオススメをもらった人はお家の人と受診の予定を立ててみてくださいね。

# どんな1年になるかは、あなた次第

1年前に比べると身長も体重もびっくりするほど成長しました。また目に見えなくても“心”も今が伸び盛り。どんな経験も心の糧になります。

友情	恋愛	挫折	信頼
失恋	抜擢	けんか	失敗
成功	孤立	後退	進歩

経験を糧にするには、人の言葉や気持ちをよく考えること。もっと大切なのはどんなときも自分のよさを信じること。自分を大切に思うことです。

大きな成長を楽しみにしています！



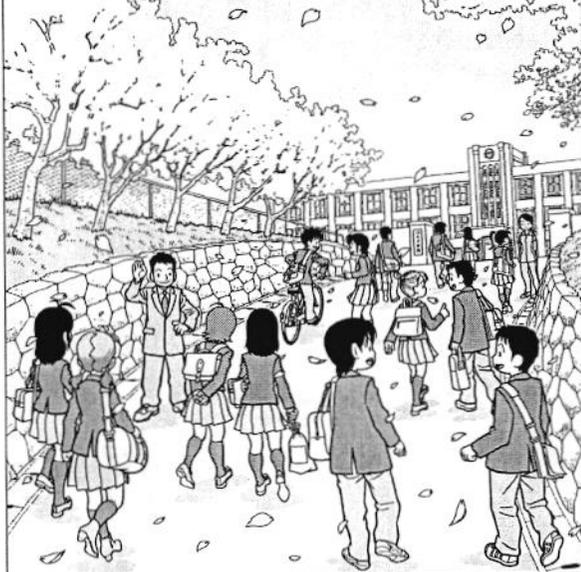
## ここは保護者の方に見せてください。

今年度から、希望する方には色覚検査を行います。これは、色の見え方を調べる検査です。

お子さまが、色間違いをすることがあるなど、気になることがある場合は、学校へお知らせください。よろしくお願いします。

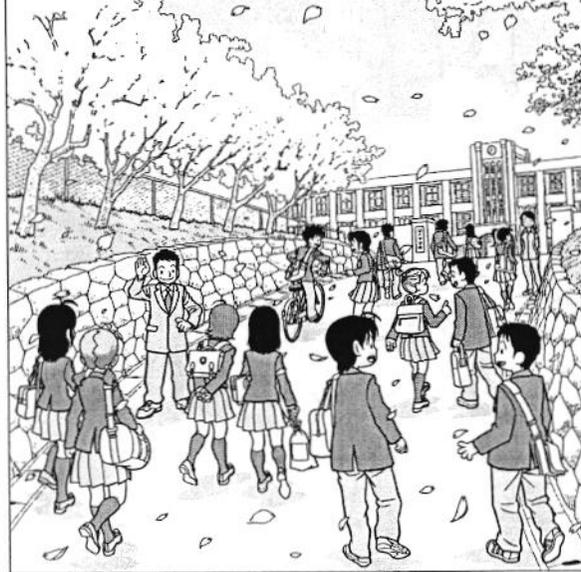
## 入学・進級おめでとう！

健康な学校生活を送りましょう



## 入学・進級おめでとう！

健康な学校生活を送りましょう



☆☆まちがいさがし☆☆  
7つのまちがいをさがそう

答えは保健室前に掲示します。