

ほげんだより

# わらふく



令和6年  
4月9日  
高根中学校  
保健室

## 入学・進級おめでとうございます

笑(わ)う門には福(ふ)きたる! という  
キャッチコピーでお届けしているほげんだより わらふくです。

心強いことに 今年の高根中全体のキャッチコピー(キーワード)に

「笑顔」と「挑戦」をかかげることとなりました。

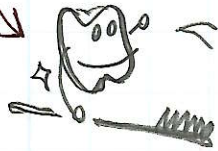
楽しみだなあ... 気持ちもあらたに みんなでがんばっていきましょう!



## 4月の健康診断

保健調査票は11日(木)まで

- 10日(水) 身体測定・視力検査 (1~3年)
- 17日(水) 歯科検診 (3年)
- 26日(金) 尿検査 (1~3年)
- 30日(水) 心電図検査 (1年)



3年生ではむし歯のない健康なお口の状態の人を選んでいただきます。今からお手入れをお願いします。

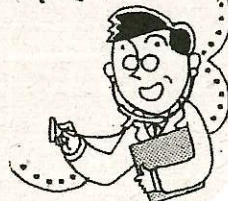
毎年必ずやらなければならぬ大切な検査です。前日に恒例の... 「尿検査の達人になろう」号を出しますので、しかりよんでみてください。

カレンダーに26におう。

## 校医さんの紹介です

内科	遠藤 恒宏 先生	遠藤医院
	藤田 直之 先生	藤田クリニック
歯科	常田 幸斉 先生	高根公団歯科クリニック
	山本 耕三 先生	山本歯科医院
眼科	小見山 和也 先生	こみやま眼科
薬剤師	森永 卓也 先生	レモン薬局

何か心配なことがある人は、検診の時にぜひ相談してみてください。



# あしたは... 身体測定 & 視力検査

& 1~3年 視力検査

準備してほいもの

- 体着服
- メガネ(ある人)
- 睡眠(寝る子は育つ! かも)

## チェックポイント

- 身長 ちがんでいませんか
- 体重 ぶよぶよしてはいませんか へりすぎて "
- 視力 丈夫? 黒板(しかり)見えてますか



最近気になっている高根中の様子

## その2 姿勢の悪さ

これは、「机とイスの高さが 体の大きさに合っていない」ということも原因の一つです。

委員会活動が重かたしたら まずこのチェックをしてみよう! ... と思ひます。



... 結果に納得出来ない人は、いつでも保健室に測りにきてください。

## その1 視力の低下

- 裸眼視力(メガネなし)の視力が 全体的におちてきている
- 視力C・Dなのにメガネなどの対策をとらない

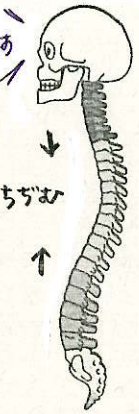
## 身長は朝測るべし

### 身長は朝測るべし

たくさんの骨が積み木のように重なってできている 背骨。

5kgの頭を支えていると、1日の生活の中でクッション材が少しずつつぶれていきます。(眠れば戻るのご安心を...)

朝かおすめあ



← 頭5kg あります。重たいです。  
← 1つ1つの間にクッション材の「椎間板」があります。

身長は朝が着高い!

2年前の言事ですが

## <保護者のみなさま>

お子さまのご入学・進級おめでとうございます。春は健康診断関係で提出物等をお願いすることが多くなりますが、ご協力よろしくお願ひいたします。高根中も3年目となり、それぞれ(おうち・学校)での情報交換をしたり、楽しく子育て談義をさせていただいたり、保護者の方からお声がけいただくことを嬉しく思っています。「笑顔」「挑戦」(←今年の高根中キーワード!)マインドで!今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。