

深呼吸



健康診断の結果を随時お知らせしています

お知らせした結果：身長・体重・視力・聴力（聴力は1・3年生）

【身長・体重】

身長や体重の数値は、とても気になりますね。ただ、成長する時期は、人それぞれ。今どんどん成長している人もいれば、これから先、成長していく人もいます。平均や友だちと比べて、背が低いとか体重が重いとか気にすることはありません。大切なのは、**身体がバランスよく成長しているかどうか**です。

以下のような場合に心当たりのある人は、一度保健室へ来てください。

- 身長に比べて体重が極端に少ない
- 身長は伸びているのに、体重がほとんど増えない、または減っている
- 身長に比べて体重が極端に多い
- 身長はほとんど伸びていないのに、体重が極端に増加している

【視力】

A以外の人にお知らせ（別プリント）を配付しています。CやDの人は、眼科を受診し、メガネ等の相談をされることをお勧めします。

視力検査は**4**つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

明日・明後日は尿検査（未検査・二次）です

- 検査日 4月27日（水）28日（木）
- 朝9時までには保健室に提出してください。

月経中の人は、今回提出せず、次回に提出してください。

→次回検査日は5月10日（火）です。

未検査の人は、
必ず提出して
ください！

どんな一年になるかは、あなた次第

身長や体重が成長するように、目には見えなくても「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時も自分の良さを信じていること。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。