

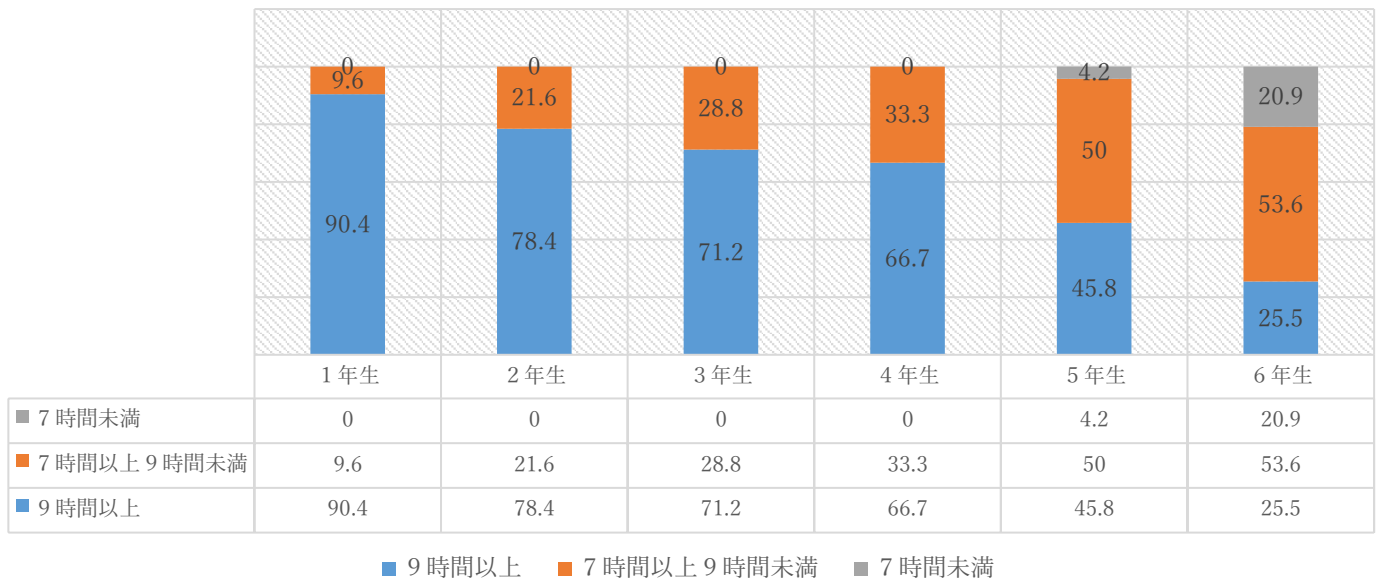
すこやか 10月号

令和7年 10月 1日(水)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

生活リズム定着週間へのご協力、ありがとうございました！

9月3日(水)～9月5日(金)、生活リズム定着習慣として就寝・起床時間の目標を決め、自身の睡眠時間がどのくらい取れているかを確認しました。日々の睡眠や生活習慣について意識を高める機会となり、生活を見直すことができた児童も多くいたようです。今後も規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠時間を確保できるように意識していけるといいですね！

学年別睡眠時間



●高学年になると、習い事などどうしても帰宅が遅くなる日もあり、遅く寝てしまった翌日は意識的に早く寝るようにする等の工夫をしている児童もいました。また、振り返りで『金曜日は夜更かししてしまうのでこれからは気を付けたい』と今後の生活改善を意識する児童もあり、生活習慣を見つめ直すことができたようです。



自分で 健康 チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



希望者への色覚検査について

(4年生以上)

色覚検査は、かつて定期健康診断で小学4年生全員を対象にして実施していましたが、学校保健法施行規則の変更に伴い、平成15年度より希望者に対してのみ実施することになりました。先天性色覚異常は、男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合でみられ、各クラス1～2人存在する可能性があります。色覚異常は、色がわからない人はまれで、多くの場合、似た色の微妙な違いを識別しにくくなるものです。4年生以上でご希望があれば、検査を行います。下の色覚検査希望票を切りとり、担任へお知らせください。学校での検査は、簡易検査です。結果は、封筒に入れてお渡しします。精密検査は、医療機関で受けていただくことになります。

----- き り と り -----

色覚検査希望票

色覚検査を希望します。

2025年10月 日

年 組 児童名

保護者名

※ 申し込み締め切り：10月9日(木)

*10月の保健だよりは、4年のみ印刷してお渡しました。1・2・3・5・6年は、テトルで配信しています。4年以外の学年で色覚検査を希望される場合は、お手数ですが連絡帳に色覚検査希望と記入し、担任へご提出ください。