

すこやか 10月号

令和8年 10月 1日(木)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

1週間健康チャレンジカードへのご協力ありがとうございました！

8月24日(月)～8月31日(月) 1週間健康チャレンジとして生活習慣の目標とデジタル機器のルールを決め、目標を達成しルールを守って生活するようにチャレンジしてもらいました。日々の睡眠や生活習慣、またデジタル機器の使用方法和時間について家族で考え、意識を高める機会となり、生活を見直すことができたご家庭も多かったようです。

回収したカードから、立てた目標やルール、感想・コメント等を紹介します。

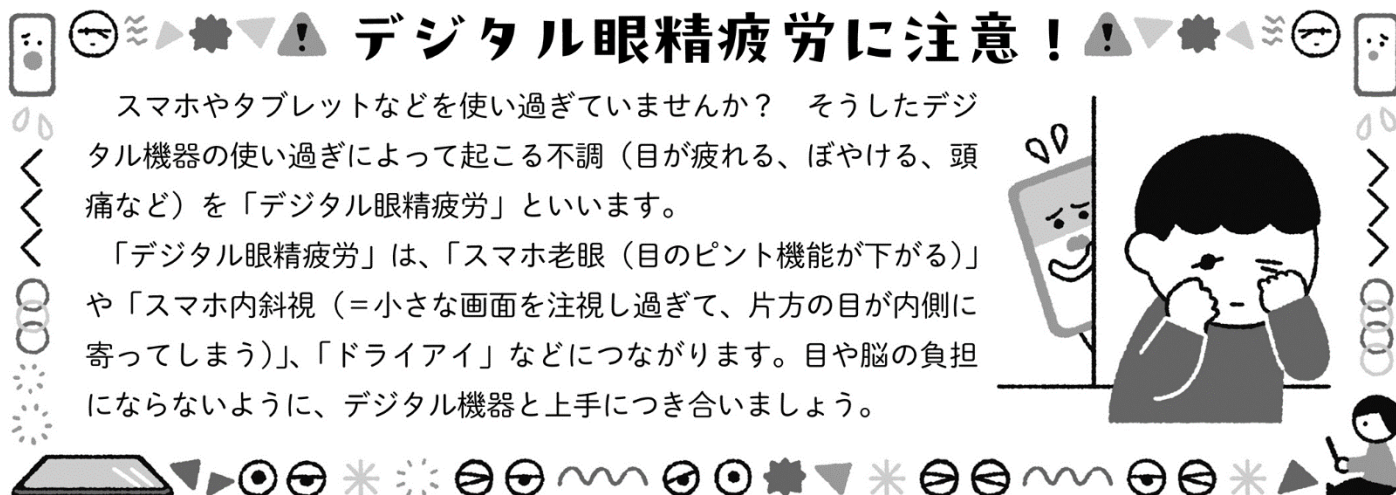
今後も規則正しい生活を心がけ、時々家族で生活習慣の見直し、目標やルールを決めて達成を目指してみてください！

	立てた生活目標の例	決めたデジタル機器ルールの例
低学年	• よい睡眠のためにパパとお散歩をする • よく体を動かす • 毎日決まった時間に寝起きする	• 毎日2時間以内で使う • ユーチューブは1日20分までにする • テレビは夜遅くまで見ないようにする
中学年	• 1日1回は外に出て体を動かす • 夜更かしをしない • 9時間以上睡眠時間をとる	• タブレットは自分の部屋で使わない • テレビを20:45以降に見ないようにする • 30分ごとに目を離す
高学年	• 毎日外に出て1日30分以上体を動かす • 22:00までには寝て、疲れをとる • 8時間以上睡眠時間をとる	• 20:00以降はなるべくスマホをさわらない • ゲームは寝る2時間前にはやめる • デジタル機器を使う日・使わない日を決める

時間を決めてデジタル機器を使用する、9時間以上睡眠時間をとる、など、具体的な目標を決めて取り組むことで、意識して行動する習慣につながったと思います！高学年になると、習い事や予定が増えて睡眠時間をとるのが難しくなっているようです。寝るのが遅くなってしまう日もあるかと思いますが、時々早寝をする日を決めて、メリハリのある生活ができるといいですね。

児童の感想・気付いたこと	保護者からのコメント
• 起きる時間、寝る時間を直すのは難しいので、数日前からやらないと直らないと思った。 • 長い休みになるとくずれちゃうけど、これのおかげで学校が始まって大丈夫。 • 早く寝ると次の日元気に過ごせた。 • 9時間以上寝ると体調がいいと気付いた。	• 夏休みにくずれてしまった生活習慣を徐々に取り戻していくよい機会でした。 • 自分で目標を設定し、毎日記入することで意識して行動する姿が見られた。 • 表のおかげで頑張れました。これからも続けられるように応援しています！

保護者の方から、お子さんに対して励ましの言葉をたくさん読ませていただき、あたたかい家庭の様子を想像しながらほっこりしました！お忙しい中、ご協力ありがとうございました。



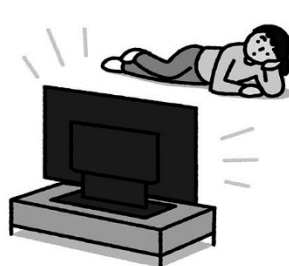
テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



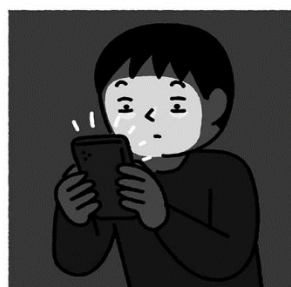
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

希望者への色覚検査について

（1・4年生）

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。先天性色覚特性は、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。色覚特性は、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。1・4年生でご希望があれば、検査を行います。9月25日に1・4年生に配布したお便り下部にご記入いただき、提出してください。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。

*1・4年生以外でも、希望する場合は検査を受けることができますので、1・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。