



2025年10月7日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣恵子

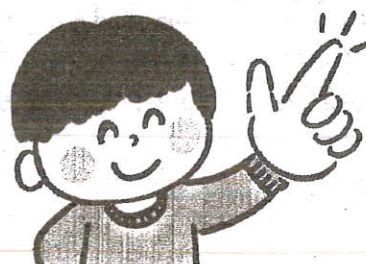
👉 学芸会も健康第一!! 🐼

学芸会が楽しみな人もいれば不安な人もいます。そのせいか、学校生活に落ち着きがなくなっているように思えます。そんな時は、けがや病気、トラブルが発生しがちです。心も体も健康で本番を迎えられるように、生活リズムを整えて体調管理を心がけましょう。



季節の変わり目なので、時間帯によって涼しかったり暑かったりで服装に困ります。

気温や体調に合わせて、脱いだり着たりできるといいですね!



- 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? おうちのひと? 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。

~その香りで困っている人がいます!~

「学校から持ち帰った給食の白衣についた香りで頭が痛くなる」

「近くの席の人の香りがつらい」などの声を聞きます。

洗剤や柔軟剤、香水などの香りは、いい香りではありますが、困っている人がいるということを知っていますか?



☆これを **こうがい 公害 = こうがい 香害** と言うそうです! ☆

香りが苦手というだけでなく、中には**化学物質過敏症**の人もあります。「いい香りなんだからいいじゃない?」と思っているかもしれませんが、いろいろな人がいるという事を知っていたらとありがたいです。私たちが何気なく使っている物の香りを見直してみませんか?

<9月・身体計測の平均> ※「+」・・・4月との比較

みんな、それぞれに大きくなりましたね! 平均は、あくまでも目安です。ただし、身長が平均より低いこと(身長の成長曲線が-2.5SD付近)が心配な場合は、保健室またはかかりつけの小児科でご相談ください。

また、肥満度 30%以上の場合は、生活習慣を見直しましょう。

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男	+	女	+	男	+	女	+
1年	119.3	3.0	119.2	3.0	22.2	0.9	23.7	1.4
2年	125.3	2.3	125.6	3.0	26.1	1.2	25.2	1.3
3年	130.4	2.4	131.5	2.6	30.1	2.1	30.9	1.8
4年	137.9	2.5	136.4	2.6	36.1	2.2	32.3	1.7
5年	141.3	2.5	143.7	3.0	39.2	2.0	37.1	2.4
6年	148.4	3.0	151.2	2.9	41.5	2.5	43.1	2.0

<4年生のおうちの方へ・・・色覚検査について>

○実施日: 10月21日(火)

2003度より児童生徒の定期健康診断の必須項目から削除されたため、自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職にあたって初めて色覚による就業規制に直面するという問題が生じて社会問題化しました。

そのため、子どもたちが色覚に関して不利益を受けることがないように、2015年度より色覚検査が再開されました。本校では4年生を対象に実施しています。

ただし、おうちの方のお考えで「学校での色覚検査は受けません。」という場合は、検査当日までに下記の「色覚検査・連絡カード」を提出してください。

(例: 今までに検査を受けたことがある、これから受ける予定がある等)

きりとり

色覚検査・連絡カード

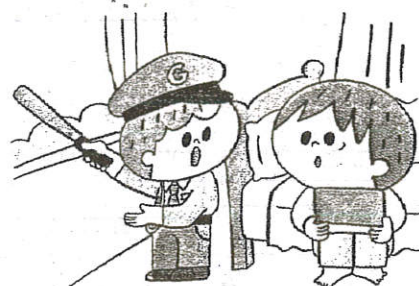
学校での色覚検査は受けません。

4年 組・氏名

みんなの目を守り隊！ ～目のガードマンが警備中～

① 10月10日は「目の愛護デー」。みなさんは、目にやさしい生活、目を大切にする生活を送っていますか？ここに、みなさんの目の健康を守っている、目のガードマンがいます。今日は、目のガードマンの仕事ぶりを見てみましょう。

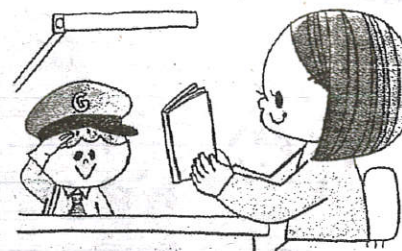
目を休ませるために



休けいを取りましょう

② Aさんは、携帯型ゲーム機でずっと遊んでいます。いつも長時間遊んで、休憩をしません。画面に顔を近づけた姿勢も気になります。「ピーッ!! 画面に顔が近づきます! そろそろ休憩を取ってください!」。目のガードマンが警笛を吹きました。「携帯型ゲーム機で1時間遊んだら、10～15分くらいは休憩を取りましょう。遠くを眺めるのもおすすめですよ」と、目のガードマンはAさんを窓辺に誘導しました。

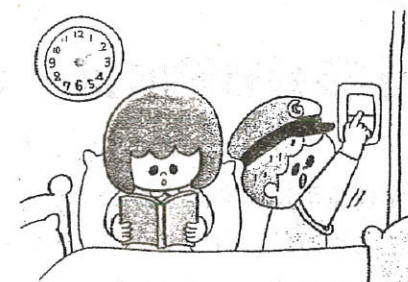
本を読むときは



明るいところで

⑤ 部屋の中が少し暗くても、Dさんは気にせず本を読んでいます。部屋の暗さが気になる目のガードマンは、「暗いところで本を読むと、目がつかれてしまいますよ。本は、明るいところで読みましょう」とDさんに声をかけました。本を読むときは、明るいところで手元も暗くならないようにしましょう。

目を休ませるために



早く寝ましょう

⑥ もう、夜の10時を過ぎました。Eさんはまだ起きていて、マンガを読んでいます。早く寝ることは、脳やからだを休めるのと同時に、目を休めることにもなります。目のガードマンは「もうこんな時間ですよ。そろそろ寝ませんか?」と、Eさんに話しかけました。

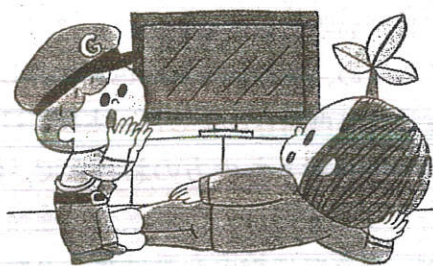
目と画面の間は



30cmは空けてくださいね

③ Bさんは、タブレットで動画を見たりインターネットを使ったりするのが大好きです。BさんもAさんのように、画面に顔を近づけてタブレットを使うことが多いので、目のガードマンは気になっています。目のガードマンは「目と画面の間は、30cmは空けてくださいね」とBさんに声をかけました。

テレビを見るときは、座って



画面から離れてください

④ 寝転がってテレビを見ているCさん。寝転がってテレビを見ると、目からテレビまでの距離に左右の目で違いができるため、視力の低下につながってしまいます。そのため、目のガードマンは、Cさんに「テレビを見るときは座って、テレビから離れてください!」と呼びかけました。

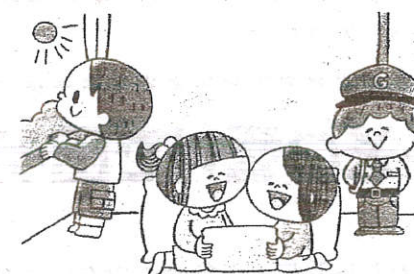
前髪は目に



かからないようにしてください

⑦ 前髪で目がかくれているFさん。目のガードマンはFさんの前髪の長さが気になり、警笛を吹きました。「ピーッ!! 前髪が長いと、そこにピンと合わせようとして、目がつかれますよ! 前髪は目にかからないようにしてくださいね」と伝えました。

目にやさしい生活を



送ってくださいね

⑧ 今日もみなさんの目の健康を見守っている目のガードマン。目にやさしい生活になるよう、気をつけてくださいね。