

2026年9月30日
町田市立図師小学校

「秋の長雨」とはいえ・・・

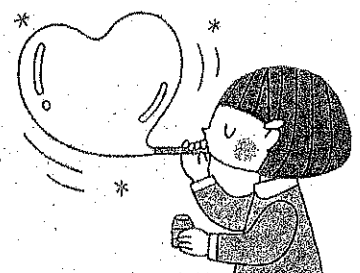
大雨、台風による被害が各地で出ていて、心配がつきませんね。

寒暖差、気圧の変化で体調を崩している人も多いのではと思います。

なんだか、やる気もないモヤッとした日々・・・

そんな時こそ、生活リズムを整えて体調管理に心がけましょう！

ゆっくり息をはくと、
心もほっとする



秋を元気に心地よく過ごすために

あき よなが
秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

しょうよく あき
食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

あき かんたん さ
秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

<感染症情報>

全国的にインフルエンザが流行しています。図師小は、数名出ていますが、今のところ流行には至っていません。しかし、いつも流行が遅れてやってくるので、これからご用心です。

運動会も控えていますので、体調がすぐれない時は、無理せず様子を見てください。

<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	118.8	3.0	118.6	2.9	22.5	1.3	22.9	1.5
2年	125.1	2.6	125.4	2.6	25.1	1.2	26.9	1.2
3年	131.3	2.9	131.9	3.0	29.9	2.4	28.7	1.7
4年	135.6	2.3	137.8	2.9	34.4	1.9	34.9	1.8
5年	143.3	2.4	143.4	2.8	41.0	2.8	37.2	2.3
6年	147.9	3.2	150.3	2.9	43.5	2.4	41.3	1.4

<4年生のおうちの方へ・・・色覚検査について>

○実施日：10月9日（金）

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

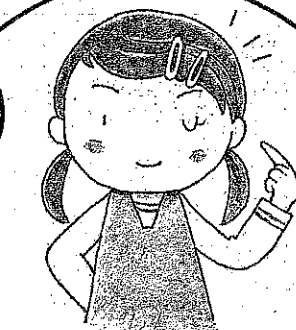
目指せ！ 目の健康マスター スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

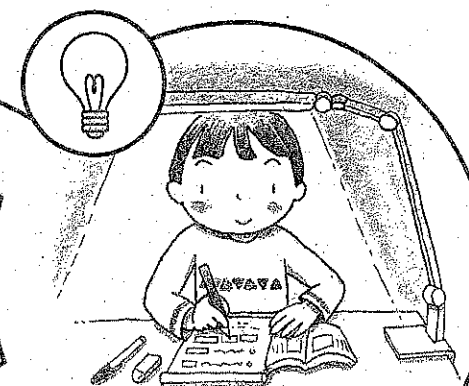
一度通った道・マスは通れないよ



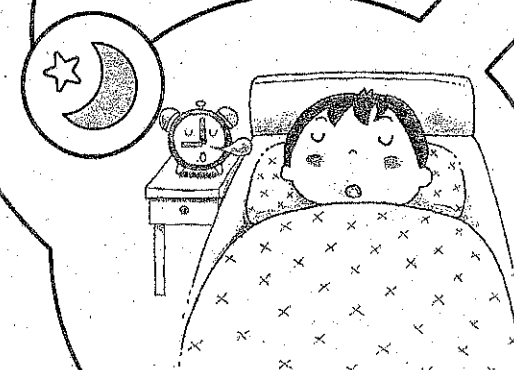
まえがみが目に
かからないようにする



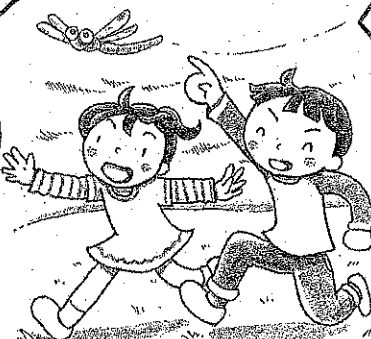
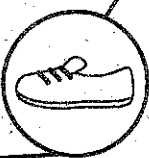
本やタブレットを
30分見たら5分休む



べんきょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばして
すわる

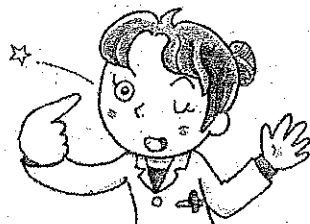


おめでとう！これできみも

「目の健康マスター」だ！

これからも目を大切にしていね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ