

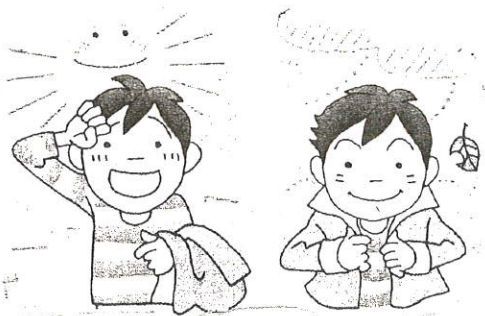


2024年10月8日
町田市立函師小学校
養護教諭 小俣恵子

急に秋がやってきた！！

「この暑さはいつまで続くのか？」と思っていたら、急に涼しくなりました。毎朝「何を着ていけばいいの？」と迷ってしまいます。

朝から体調が悪いのに薄着だったり、素肌にトレーナーを着ているので暑くても脱げなかったり・・・これでは困りますね。



気温や体調に合わせて、脱いだり着たりできる服装で登校しましょう！

<感染症情報>

9月は「手足口病」が多かったです。症状があっても体調が良ければ登校できますが、つらい時は無理しないでくださいね。休んだ場合は出席停止扱いとなります。罹患届は学校にあります。保護者記入の上、お子さんが登校する時に持たせてください。

他に「溶連菌感染症」「マイコプラズマ感染症」が出ました。

<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	119.5	2.6	119.2	3.0	23.1	1.3	22.3	0.9
2年	124.4	2.5	125.3	2.4	26.1	1.7	26.9	1.7
3年	132.2	2.4	129.8	2.4	31.8	1.9	28.2	1.4
4年	135.7	2.4	136.6	2.8	35.1	2.3	32.3	1.6
5年	141.3	2.6	144.1	3.6	36.6	2.2	37.1	2.3
6年	150.8	3.9	149.5	2.6	42.0	2.5	40.3	1.5

<4年生のおうちの方へ・・・色覚検査について>

○実施日：10月22日（火）午前中

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)

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

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

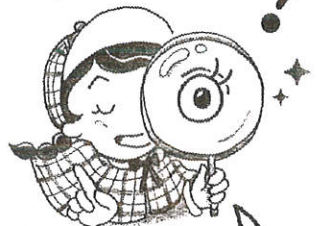


朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

目めにに優しい生活せいかつを知しろう!



わ たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

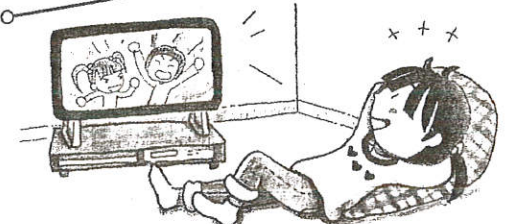
やすみの日は1日中ゲームをしている。



やさしい野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

よるくらは暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

まえがみ前髪が目にかからないようにしている。



よるは早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。
目に優しい生活をしてたよ。



ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



目めに優しい生活せいかつのポイント

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

に入るのなには何かなにかな?

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○から鱗うろこが落ちる

何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

○くじらたを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

○から鼻はなへぬける

頭の回転が早いこと

○は口くちほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。
実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。
ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る 目を温める 目を動かす