



昭島市立武蔵野小学校 保健室
令和7年4月10日
No. 2

明日は一斉計測・視力検査・聴力検査があります

身長・体重（体育館）……………全学年

視力（理科室・家庭科室）……………2～6年生（1年生は25日に行います）

聴力（そよかぜ教室・相談室）……………2・3・5年生（1年生は16日に行います）

①もちもの

□たいいくぎ

ハンカチは、毎日、必ず持ってきてましょう

□ハンカチ（視力検査で目をかくす時に使います!）

□めがね（持っている人）

②じゅんぴ

□髪の毛の長い人は、かみをあたまの上でむすばない。

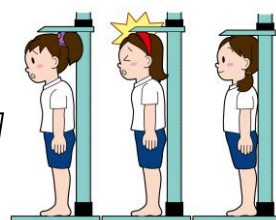
□おふろに入ってからだをせいけつにしてくる。

③ルールやマナーを守り、正しく受けよう。

★廊下や階段、検査会場ではおしゃべりはせず、静かに待ちます。

★2階廊下は聴力検査（小さい音がきこえるかを調べます）をしているため、通れません。

★検査や測定をしてくれる人にあいさつをしましょう。



聴力検査を行っているため
2かいろうか しょう
2階廊下は使用できません。



【身長】



【体重】



【視力検査】



○持ってきた
自分のハンカチで、
そっと目をかくし
ます。
○分からないときは
わかりませんと言
います。

【聴力検査】

○小さい音が聞こえるか検査します。
○待っている時は、友達の検査のために静かに待ちます。

ヘッドフォンを着けます。音が聞こえたら手をあげます。

音が消えたら手を下げます。



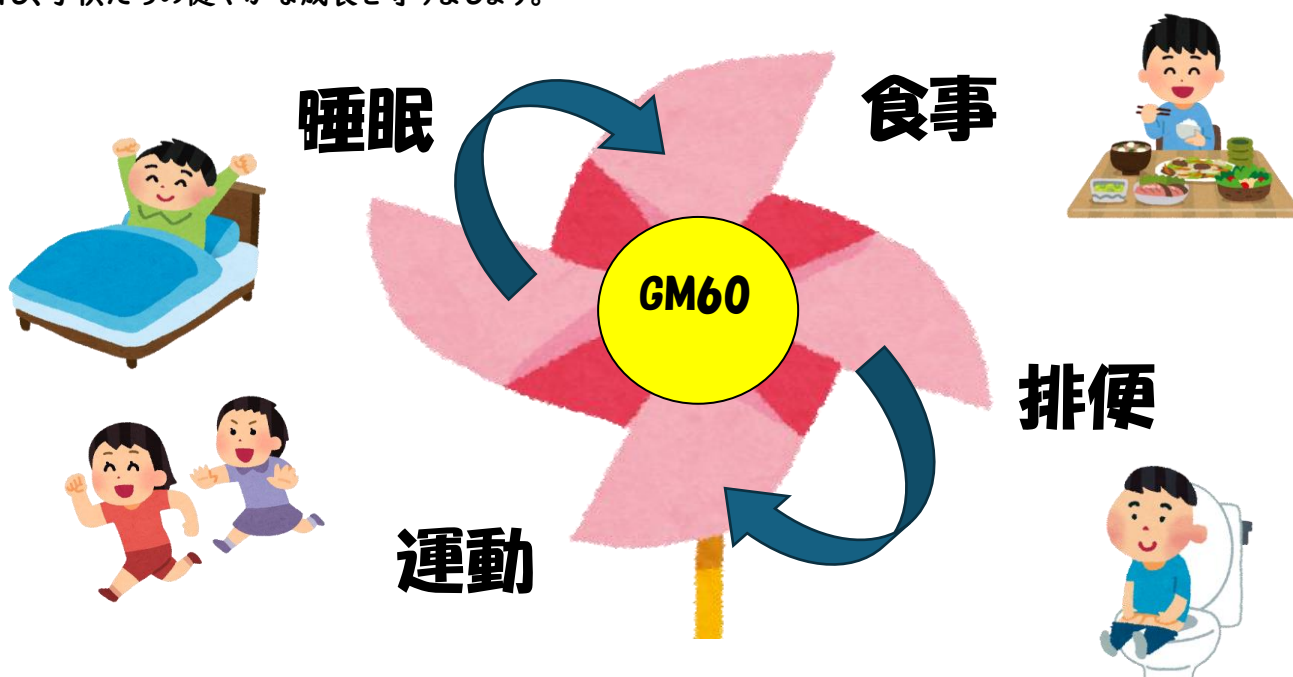
「ピー」 「ポー」
高い音と低い音が
それぞれ聞こえるか
検査をします。分から
ない場合は、わかりま
せんと言います。
聞こえなかった人は、
後日再検査をします。

♡ 幸せは、早寝、早起き、朝ごはんから ♡

グッドモーニング 60 分！

グッドモーニング 60 分（以下 GM60）とは起床から登校までの 60 分間確保することで子どもたちの生活習慣を改善していく、昭島市独自の取り組みです。

令和 2 年度の昭島市の調査（市内 4145 人対象）では、GM60 の達成率が高いほど①朝食習慣や②朝の排便習慣が身に付き ③睡眠不足を感じにくい、さらに、④運動習慣が身に付いていることが判明しました。新学期が始まった今こそ、子供たちの生活習慣改善を新たな気持ちで始めましょう。グッドモーニング 60 分で、元気の風車を回し、子供たちの健やかな成長を守りましょう。



朝ごはんは？ ☐

うんちは？ ☐

ねむさは？ ☐

運動は？ ☐

朝を心地よく過ごせる人は、毎日を幸せに暮らせる人です。ポジティブな感情を引き出すグッドモーニング 60 分の効能は学習、運動、趣味、そして良好な人間関係づくりまで広がります。「早起きしたい」と思わせるのはやっぱりおいしい朝ご飯です。

Q、朝ごはんは食べたほうがいいですか？

A、朝食を食べることで、体内時計が整います。人間の体内時計は 24 時間より少し長めなので、朝に食事を摂ることで肝臓や炭水化物小腸などの臓器が目覚めるのです。また、糖質を摂ることで脳の働きがよくなり集中力が増します。

Q、体内時計が乱れるとどうなりますか？

A、免疫力が下がったり、食欲や集中力が減退したりします。朝食を抜くと、体内時計が後退したり、乱れたりしてしまいます。エネルギー代謝やホルモン分泌のリズムが乱れ、体調不良が起こるだけでなく、将来、生活習慣病やうつ病などのリスクも高まります。

Q、朝食を食べる習慣が身に付きません。

A、家族と一緒に食べる習慣がある子供ほど、早寝早起きであることが分かっています。また、人と一緒に食べることで朝食が「楽しみなもの」に変わってくる効果もあります。「楽しみにする朝食タイム」で GM60 を続けましょう。