

# ほけんだより 9月

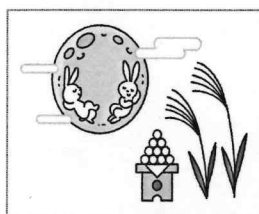
杉並区立高井戸第四小学校  
 令和5年8月30日(水)  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳

夏休みが終わり、いつもより少し早く2学期が始まりました。登校した子供たちの声が聞こえ、学校の日常が戻ってきました。新型コロナウイルス感染症が第5類に移行された夏休みで、コロナ禍前に戻り、ご親類の方に久しぶりに会えたということもあったのではないのでしょうか。周辺で台風、豪雨などの自然災害、水の事故などの報告がないことは、幸いでした。それぞれの休みを過ごしたことと思います。

2学期も引き続き、学校という集団生活の場で、感染症対策を配慮しつつ、生活しなければならないと考えています。まだまだ残暑が続きそうです。水筒の準備や予備マスクの補充など、ご家庭では、引き続きの朝の健康観察ご協力よろしくお願ひします。

## 今月の保健行事

日	曜日	学年	行事
1	金	3・6年生	<b>計測</b> 体育着を忘れずに持たせてください。
4	月	2・5年生	※クラスによって時間割の都合で、学年の日に実施にできない場合もあります。
6	水	1・4年生	
7	木	2年生	色覚検査申し込み締め切り
12	火	6年生	弓ヶ浜移動教室 前日健診
20	水	6年生	<b>視力検査</b> メガネのある人は持ってきてください。
21	木	5年生	
22	金	4年生	
26	火	3年生	
27	水	2年生	山中湖移動教室 事前健診
28	木	1年生	
29	金	5年生	



## 9月9日は救急の日



ご家庭に救急箱はありますか？救急の日に合わせて点検をしてみてもいかがでしょうか？  
 期限切れのものや常備薬など補充を行ってください。

## こんなとき、けがをしやすくなります



## 台風の接近が予想されるときは

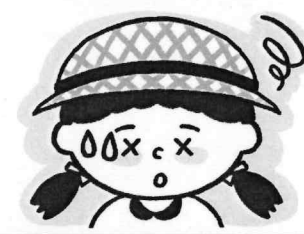
- 風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する
- 避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく
- 備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく
- 最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする



★2年生の保護者の皆様へ 9月7日(木)まで、「色覚検査について」を配付しました。希望制の検査です。  
 ①「希望します」「希望しません」のどちらかの口にレ点をする。  
 ② 結果のお知らせの受け取り方法について口にレ点をする。  
 郵送を希望する人は住所を記入する。  
 よろしくお願ひします。

9月1日は100年前関東大震災が起こった日です。地震に限らず、この夏は、台風の上陸等で、豪雨による洪水被害がたくさんありました。ご家庭の防災用品を点検・確認する機会としてください。

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)
- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。