

ほけんだより9月

令和7年9月2日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
養護教諭 横山 美佳

夏休みが終わり、校内に子どもたちの声が聞こえてきて、2学期が始まりました。暑さが
まだまだ続きそうな今月です。

2学期は大きな行事があり、特に運動会は残暑の中に練習が始まりますので、熱中症にも気を付ける必要があります。水筒の準備、汗拭きタオル、体調の管理、例えば、睡眠(休養)を十分に確保する、朝食を摂るなどです。長期休みで、生活リズムが崩れてしまっているお子さんがいるかもしれません。夏の暑さの疲れもあり、早く学校のある生活に慣れ、心身共に健康的な生活をするためには、ご家庭の協力が不可欠です。よろしくお願ひします。

今月の保健行事

計測

3日(水) 1.4年

4日(木) 2.6年

5日(金) 3.5年

視力検査

24日(水) 6年

25日(木) 2.5年

26日(金) 4年

29日(月) 3年

30日(火) 1年

体育着で計測します。

時間割の関係で、学年の予定の日と違う場合がありますので3日までには、体育着を持たせてください。

眼鏡を持っている
お子さんは持たせてください。

計測と同様、学年の予定の日と違う場合がありますので注意してください。

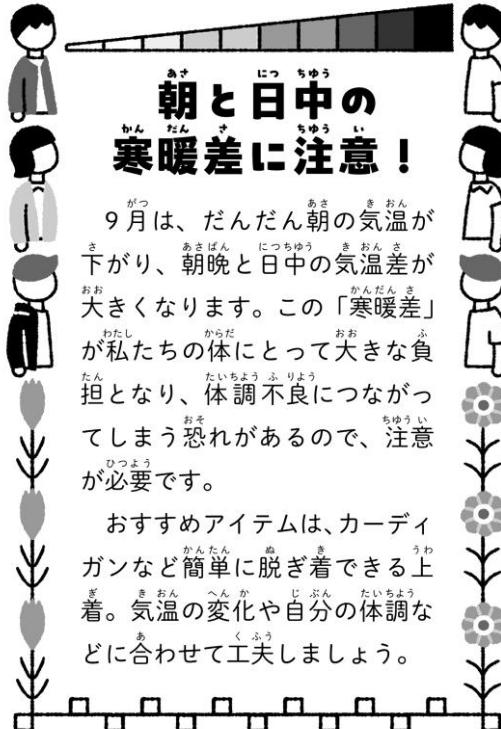
まだま
熱中症に注意!



作ってみよう 防災食

災害に備えて、非常食の保存期限の点検とともに、新しいものを買い替える場合は、期限間近のストック品を使って、「防災食」体験をしてみるいい機会です。メニューの一例

- ・サバ缶とトマト缶のカレー
- ・ミックスビーンズ缶と野菜サラダ
- ・ホットケーキミックスを使った簡単パン



朝と日中の
寒暖差に注意!

9月は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまう恐れがあるので、注意が必要です。

おすすめアイテムは、カーディガンなど簡単に脱ぎ着できる上着。気温の変化や自分の体調などに合わせて工夫しましょう。

気をつけて!
けがをしやすいのはこんなとき

すいみん
睡眠・栄養不足



な
慣れていない



い
イライラしている



い
急いでいる



い
周囲への注意が
不十分になるため

5年生の保護者の皆様へ(昨年度受けた6年生で要受診・要指導のご家庭も含む)

小児生活習慣病予防検診の希望調査について

11月に実施される、小児生活習慣病予防検診の「~希望調査票」(は5.6年生)と「~手引き」(5年生のみ)を配ります。9月9日(火)まで提出ください。全員提出

チェックする項目は

- ・希望をするかしないか。
- ・希望する場合の場所をどこにするか。(学校か学校以外)を。
- ・学校以外を希望する場合は、裏面の入力フォームで各自申し込みください。
- ・希望するお子さんは、アルコール綿使用不可の場合にチェックを入れる。

9月1日 防災の日

9月9日 救急の日

防災意識をもつことが大事

ひじょうよきもちだしころくじゆんび「おうちの人と相談だ!」



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

①119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

②「119番です。火事ですか? 救急ですか?」

③「救急です」

④「住所はどこですか?」

⑤「●●市●●町●●番地です

(分からぬときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)

⑥「どうしましたか?」

⑦「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧「おいくつぐらいの方ですか?」

⑨「60代ぐらいだと思います」

⑩「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん
睡眠・栄養不足



な
慣れていない



い
イライラしている



い
急いでいる



い
周囲への注意が
不十分になるため