



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。よろしくお願いします。

## 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。

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。(学校が学校以外)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

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ!」



### 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

まだまだ  
熱中症に注意!



### 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。

## 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。

- ① 119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  
(分からないときは、  
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。  
意識はありません」
- 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

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため