



令和 7年10月 6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

先月は、いつまで暑い日が続くのかと思うくらい、真夏日が続きました。しかし、お彼岸のあたりからようやく過ごしやすくなってきました。急に気温が下がった感じもあり、衣服の選択に迷います。学校では、運動会に向けて練習が本格的になってきました。

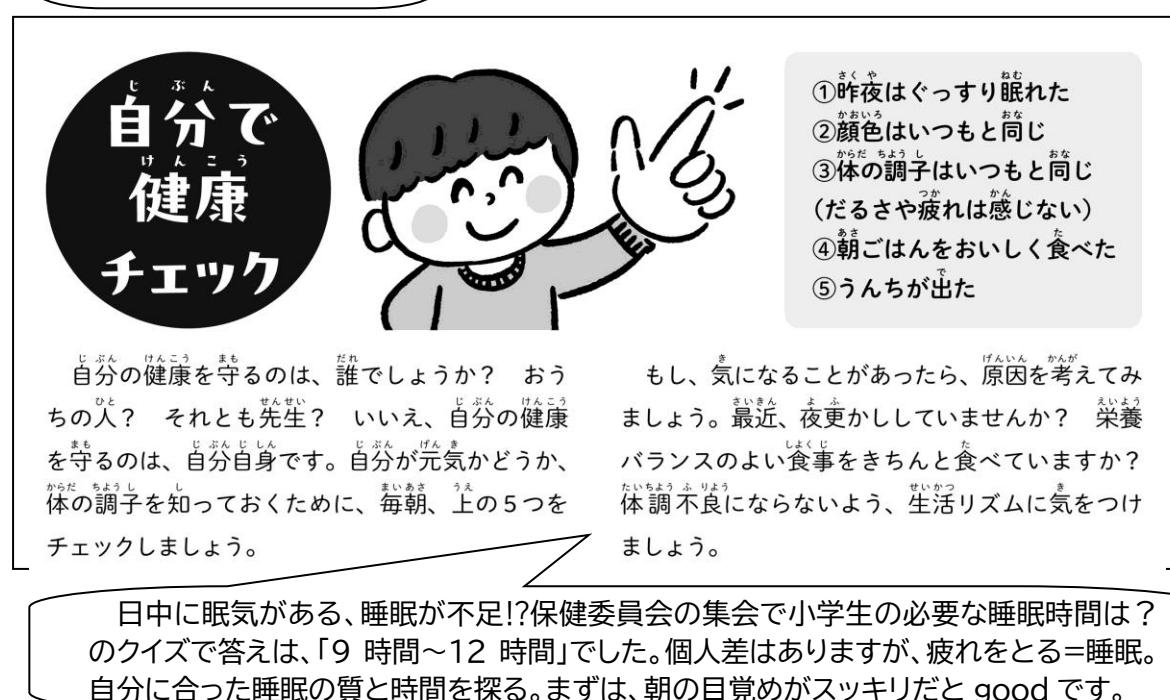
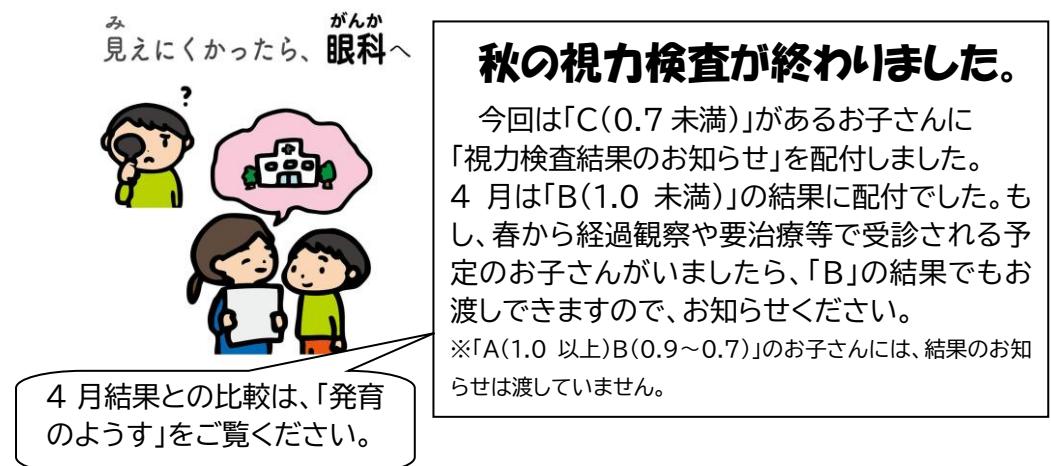
さて、2学期が始まって、区内や都内では、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。本校では、インフルエンザ、百日咳、コロナウイルス感染症など報告がありますが、幸いなことに学年やクラスもバラバラで単発に終わっています。

季節の変わり目、朝晩の気温差、毎日の運動会練習、心身ともに疲れ、体調を崩してしまうことが多い時期ですので、調節できる衣服の準備をお願いします。そして、睡眠をしっかりと(休養)、朝食(栄養)をとり登校させてください。



# 10月10日 の日目の愛護デー

# テレビやスマホ、目によくない見方



感染症の流行する時期にな  
ってきました。石けんでの手洗  
いで表面の菌を「100分の1」  
にできるそうです。

