

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
都立城東特別支援学校長
佐藤 亜紀子
保 健 室

2学期が始まりました。暑い日が続いた夏休みでしたが、元気に過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続き、体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを整え、新学期も元気に過ごしましょう。

☆9月の保健行事☆

日にち	行事	対象者
4日(水)	身体測定	小学部4～6年生
5日(木)	身体測定	中学部
	宿泊行事前内科検診	中学部1・2年生(※)
6日(金)	身体測定	小学部1～3年生
13日(金)	発達相談	事前に希望のあった御家庭

※中学部2年生移動教室、中学部1年生宿泊防災訓練に参加するお子さんを対象に、9/5(木)13時から内科検診を行います。当日欠席の場合は、御家庭で学校医等の病院を受診のうえ、受診結果報告書を提出いただきます。詳しくは、説明会で配布しました「令和6年度 宿泊行事前内科検診について」を御確認ください。

～再掲 発達相談について～

9月から、本校の精神科校医「ハナクリニック」小谷 暁子先生による発達相談を行います。
御希望の方は、毎月配布する「発達相談のお知らせ」の発達相談申込書に必要事項を御記入の上、御提出ください。

日時	対象・注意事項
令和6年 9月13日(金)	【対象】全校児童・生徒 ※時間はすべて午前中です。(9:45～12:00予定) ※相談時間は1組 20分です。 ※必ず保護者・お子さま・担任 の同席をお願いしております。
10月 4日(金)	
11月 8日(金)	
12月13日(金)	
令和7年 1月 7日(金)	
2月 7日(金)	
3月 7日(金)	

【災害時薬の内容確認について】

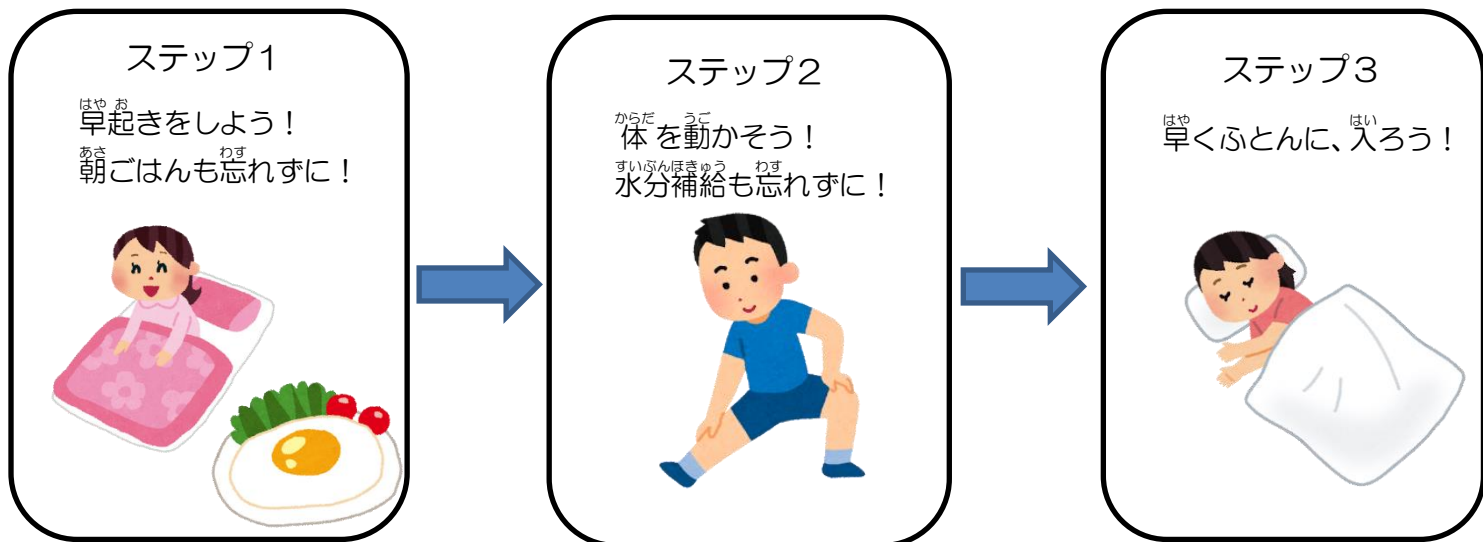
本校では、定時に薬を服用している児童・生徒を対象に、災害時に備えて3日分の薬(災害時薬)をお預かりしています。4月に御提出いただき、一年間保健室で保管していますが、服薬内容・量に変更があった場合は交換をお願いしています。夏季休業中での受診により薬に変更があった場合は、保健室までお知らせください。お預かりしている災害時薬を返却しますので、交換をお願いします。



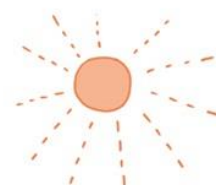
せいかつ みなお 生活リズムを見直そう

～3つのステップをやってみよう！～

夏休み気分からぬけだして、生活リズムを取り戻せていますか？早寝・早起きのリズムを作るには、まず「早起き」から始めることが大切です。今日から、3つのステップをやってみましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症 に注意！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に体調に注意しましょう。

ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとする。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動をするときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。

