



令和7年9月1日  
都立城東特別支援学校  
校長 秋本 友美  
養護教諭 栗原 彩乃

夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせたでしょうか。

学期はじめは、夏休み中と生活リズムが変わるので、体のだるさや疲れが出やすくなります。そして、まだまだ暑さも続きます。疲れたときや体調がよくないときは、早めに体を休めましょう。

## ☆9月の保健行事☆

| 日にち    | 行事   | 対象者          |
|--------|------|--------------|
| 8日(月)  | 身体測定 | 小学部2・5・6年生   |
| 9日(火)  |      | 中学部          |
| 10日(水) |      | 小学部3・4年生     |
| 12日(金) |      | 小学部1年生       |
| 16日(火) | 発達相談 | 事前に希望のあった御家庭 |

### 【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。

夏季休業中の受診で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。



### ～**再掲** 発達相談について～

9月から、本校の精神科校医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7年 9月16日(火) | 【対象】全校児童・生徒<br>※時間はすべて午前中です。(9:45～12:00予定)<br>※相談時間は1組 20分です。<br>※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21日(火)     |                                                                                                |
| 11月25日(火)     |                                                                                                |
| 12月23日(火)     |                                                                                                |
| 令和8年 1月27日(火) |                                                                                                |
| 2月17日(火)      |                                                                                                |
| 3月10日(火)      |                                                                                                |

# せいかつ 生活リズムを見直そう みなお

なつやす きぶん 夏休み気分からぬけだして、せいかつ 生活リズムを取り戻せていますか？せいかつ 生活リズムを直すには、はやね 早寝・はやおき 早起き・あさごはん 朝ごはんが大切です。せいかつ 生活リズムを整えて、げんき 元気に過ごしましょう！

はやね 早寝・はやおき 早起きをしよう！

あさごはん 朝ごはんを食べよう！

たくさんからだを動かそう！



ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に注意しよう！



がつ はい 9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。あつ ひ 暑い日は、あつ ひ 熱中症にならないよう、いじょう だいちょう ちゅうい いつも以上に体調に注意しましょう。

ココに気をつけて！

- すいみん 睡眠をしっかりとり。
- あさ た 朝ごはんを食べる。
- うんどうちゅう ぜんご 運動中はもちろん、その前後にも、
- すいぶん えんぶん ほきゅう 水分や塩分を補給する。
- うんどう きゅうけい 運動をするときは、ときどき休憩する。
- だいちょう わる うんどう 体調が悪いときは、運動しない。

