ほけんだより9月

令和 8 年 9 月 号
都立城東特別支援学校
校　長 秋本 友美
養護教諭 志賀 千夏

夏休みが終わり、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
２日（水）	身体測定	小学部2･4･6年生
３日（木）		中学部
４日（金）		小学部1･3･5 年生
８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。その際、新しいお薬手帳のコピーも一緒に御提出ください。



～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８年 ９月 ８日（火）	【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。 **※保護者・お子さま・担任の同席をお願いしております。**
10月20 日（火）	
11月 10 日（火）	
12月 15 日（火）	
令和９年 １月 19 日（火）	
2月16 日（火）	
3月 16 日（火）	

9月の保健目標

生活リズムを見直そう



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？生活リズムを直すには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

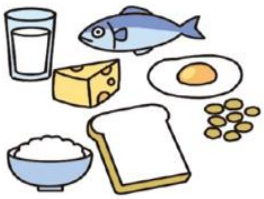


1日のスタート！ 朝ごはんはなぜ大切？

◎朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります





◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます
  肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
  ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！





夏休み中にぐんと身長の伸びた人も多いのではないでしょうか。上履き、外履きともに、くつのサイズが合っているかどうか御確認をお願いします。