

# 9月 ほけんだより

令和5年9月1日  
都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志

2学期がスタートしました。夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？「早寝・早起・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしましょう。

2学期は行事が多く、疲れがたまりやすくなります。夜はできるだけ早く寝るようにして、疲れを残さないようにしましょう。



9月の保健目標  
規則正しい生活をしよう



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 9月の保健行事

日にち	保健行事	対象者
4日(月)	身体測定	1. 3年生
8日(金)	身体測定	2年生
12日(火)	精神科校医による健康相談	希望者(予約制)
14日(木)	宿泊前検診(宿泊防災訓練)	1年生
25日(月)	歯科保健指導	3年生

※ 宿泊防災訓練に参加する1年生は、14日の検診を必ず受けましょう。

# ◆◇7月25日に開催された第1回学校保健委員会の報告◆◇

今回の学校保健委員会では、本校精神科校医の村上 健先生による、講演会を開催しました。テーマは『お薬について』です。当日は、精神科のお薬について詳しくお話をお話を聞くことができました。一部紹介いたします。

- 他の疾患で処方される薬と同様に、精神科の薬にも副作用がある。副作用が心配なのは当然のこと。しかし、副作用の前に、その薬の効果をj知ることも重要である。効果と副作用のバランスを考えるとよい。
- 薬の量については、他人の量と比較して、左右されないようにして欲しい。例えば、飲酒しても酔いにくい人と酔いやすい人がいるように、効き方には個人差がある。
- 不眠は家族を疲弊させる。睡眠薬は、昔は依存性のある薬を使っていたが、現在は依存性の少ない薬もある。気を付けることは、医師の指示を守り、自分の判断で量を調整しないこと。
- 腸内環境が良いと、質の良い睡眠になるという研究結果もある。



他にも、ADHD、自閉スペクトラム症、てんかんなどで使うお薬についても、お話していただきました。当日御参加くださった保護者の皆さま、ありがとうございました。

## ◆◇保護者の皆さまへ◆◇

※夏休み中に、定時薬や頓服薬に変更があった場合には、お預かりしている薬を入れ替えるため、担任へ御連絡ください。その際、お薬の説明書(お薬手帳のコピー)を御提出ください。

※残暑が厳しいです。体育や、作業学習で、汗だくになっている生徒をよく見かけます。汗拭きタオルや、替えのTシャツを持たせていただけるとよいと思います。