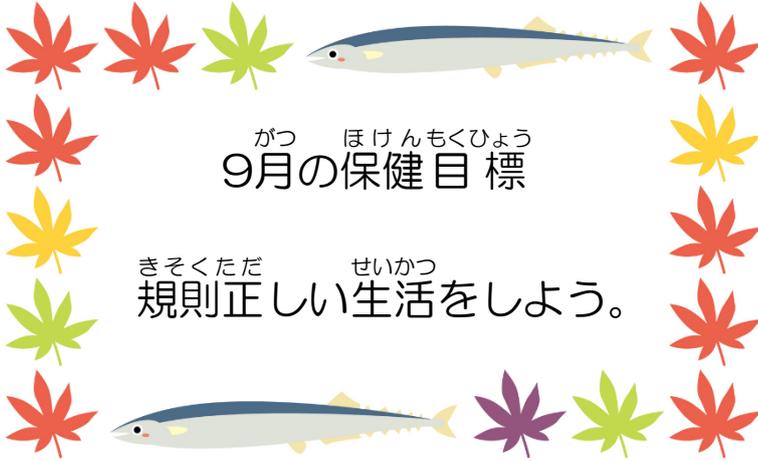




# ほけんだより9月



令和6年9月2日  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志



がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう。



## ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

### 早ね早起きをしよう



よ ふかし や あさ ほうは、たいないどけい  
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムを  
くずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



あさひ あ のう からだ めざ け  
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気が  
なくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



ちようしょく た あたま はたら かっぱつ  
朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発  
になります。

### 運動をしよう



にっちゆう じゆうぶん からだ うご える  
日中に十分に体を動かすと、夜はつかれて  
ぐっすりねむることができます。



やす きかんちゆう たいちよう へんか ばあい ていきふくやく へんこう さい たんにん し  
夏休み期間中に、体調の変化があった場合や、定期服薬の変更があった際は、担任へお知らせください。



# 9月1日は、防災の日



## 緊急災害時用薬剤(予備薬)について

定期的に服薬の必要がある生徒には、主治医と相談していただき希望により3日分お預かりしています。服薬内容に変更がある場合は、連絡帳などで担任へ御連絡ください。“新しいお薬3日分”と“最新の薬の説明書のコピーなど”を御提出ください。(1・2年生は、宿泊行事の後に入れ替えます。)



緊急災害時用薬剤(予備薬) 3日分					
1日目		2日目		3日目	
1年1組 白鷺太郎 朝食後	1年1組 白鷺太郎 昼食後	1年1組 白鷺太郎 朝食後	1年1組 白鷺太郎 昼食後	1年1組 白鷺太郎 朝食後	1年1組 白鷺太郎 昼食後
1年1組 白鷺太郎 夕食後	1年1組 白鷺太郎 寝る前	1年1組 白鷺太郎 夕食後	1年1組 白鷺太郎 寝る前	1年1組 白鷺太郎 夕食後	1年1組 白鷺太郎 寝る前



日にち	保健行事	対象者
9日(月)	身体測定	2・3年生
10日(火)	精神科校医による健康相談	希望者(予約制)
13日(金)	身体測定	1年生
19日(木)	宿泊前検診(移動教室)	1年生