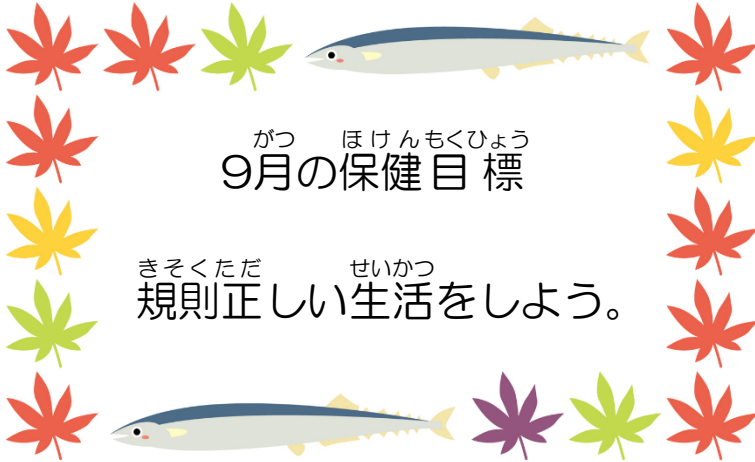




# ほけんだより9月



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



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

### 運動をしよう



にっちやう 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。

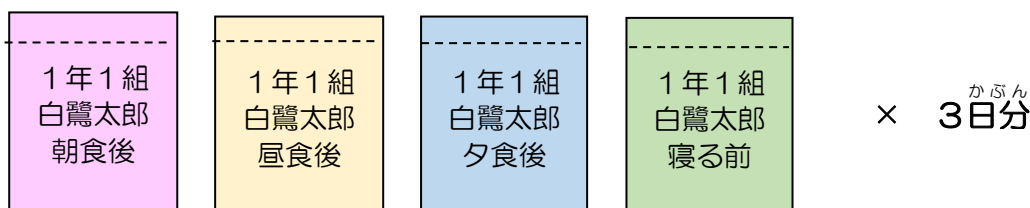


# 9月1日は、防災の日



## 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      |