

ほけんだより 9月

令和7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？規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしましょう。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症に注意して過ごしましょう。



9月の保健目標
規則正しい生活をしよう



◆◇2学期が始まりました！生活リズムの切り替えはできていますか？◇◇

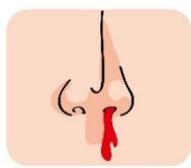
<p>朝、すっきり目がさめる。</p>	<p>はい </p> <p>いいえ</p>	<p>睡眠不足ではありませんか？ 眠くなくても早めにふとんに入りましょう。</p>
<p>食事をおいしく食べられる。</p>	<p>はい </p> <p>いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎていませんか？ 食事の時は、少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。</p>
<p>おなかの調子が良い。</p>	<p>はい </p> <p>いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣をつけましょう。</p>

◆◇^{がつ ほけんぎょうじ}9月の保健行事◆◇

ひにち	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
5日(金)	しんたいそくてい 身体測定	ぜんこうせいと 全校生徒
9日(火)	せいしんかこうい けんこうそうだん 精神科校医による健康相談	きぼうしゃ よやくせい 希望者(予約制)
11日(木)	しゅくはくまえけんしん いどうきょうしつ 宿泊前検診(移動教室)	ねんせい 1年生
12日(金)	だい かいがっこう ほけん いんかい こうえんかい 第1回学校保健委員会(講演会)	ねんせい もう こ 2年生・お申し込みいただいた保護者

★^{いどうきょうしつ さんか ねんせい しゅくはくまえけんしん かなら}移動教室に参加する1年生は、宿泊前検診を必ず受けましょう。★

◆◇^{がつこのか きゅうきゅう ひ おうきゅうてあ し}9月9日は救急の日！応急手当てを知りましょう！◆◇

	きり傷	すり傷	はなぢ 鼻血	めにゴミが入った	ねんざ
けがの種類					
手当の仕方	<p>みす あら せいけつ 水で洗い、清潔な</p> <p>はんかちをあ ハンカチを当て、</p> <p>きすぐち お 傷口を押さえる。</p> <p>きず しんぞう 傷は、心臓よりも</p> <p>たか いち たも 高い位置を保つ。</p> 	<p>すな やどろを、みす 砂やどろを、水で</p> <p>よく あら なが よく洗い流す。</p> 	<p>あごをひい あごを引い</p> <p>て、はな て、鼻をつま</p> <p>む。</p> 	<p>みす あら なが 水で洗い流す。</p> <p>みす め 水に目をつけたま</p> <p>ま、まばたきをす る。</p> 	<p>その場で安静に その場で安静に</p> <p>し、冷やす。患部 し、冷やす。患部</p> <p>を心臓よりも高い を心臓よりも高い</p> <p>いち位置にして、動か いち位置にして、動か</p> <p>さない。</p> 

◆◇^{ほごしゃ みな}保護者の皆さまへ◆◇

夏休み中に、^{なつやすみ}定時薬や^{ちゆうていじやく}頓服薬に変更があった場合には、^{へんこう}お預かりしている薬を入れ替えるため、^{たんいん}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。