



令和6年9月2日  
東京都立清瀬特別支援学校  
校長 稗田 知子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中の病気・けがで学校生活に配慮が必要なことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

☆9月 保健行事について☆

日時	学部・学年	行事
9月 4日 (水) 午前	小学部5・6年生/中学部	身体測定
9月 5日 (木) 9:30~12:00	希望者	健康療育相談
9月 6日 (金) 午前	小学部1~4年生	身体測定
9月19日 (木) 9:20~	小学部6年生	宿泊前内科検診

☆10月 健康療育相談について☆

10月3日 (木) 9:30~12:00

健康療育相談を申し込み御希望の方は、9月24日 (火) までに、希望の時間帯を連絡帳または下記のQRコードから読み取りお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30~10:00、10:00~10:30、10:30~11:00、  
11:00~11:30、11:30~12:00)



8月30日~9月5日は「防災週間」9月1日は「防災の日」

☆防災について見直しましょう☆

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。では災害が起きたとき、どのようなものを持っていけばよいのでしょうか。大きく分けて2つ必要になります。

**一次 持ち出し品**

避難時にすぐ持ち出す最初の1日をしのぐ必要最小限の備え。

- 水や食料 (調理不要なもの)
- 懐中電灯 ・ 携帯ラジオ
- 救急セット ・ タオルなどの生活用品
- マスクなどの感染予防品 など

**二次 持ち出し品**

避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水 ・ 食料 ・ カセットコンロ
- 衣類 ・ 毛布などの生活用品

他にも薬やオムツなど必要なものは一人ひとり変わってきます。緊急時には落ち着くことも大切です。これがあれば落ち着くというもの、ぬいぐるみや香りのついたタオル、絵本なども一緒に確認しておきましょう。

まだまだ、暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

## 夏の疲労、残っていませんか？



たとえば…

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンはみない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは自分です！だるさや疲れは、「休みたい」という体のメッセージです。自分の体をいたわってあげましょう。

## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

**【緊張型頭痛】**頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

**【片頭痛】**女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

**【群発頭痛】**男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起した場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



## いつでも どこでも 大活躍！



けがをしったり暑かったり…そんなときに大活躍するのが「水」です！救急処置や熱中症予防にもとても大切です。

**【水はこんなにすごい！ その1】**

けがのよごれを落とし、早く治る手助けをする。

**【水はこんなにすごい！ その2】**

つき指や、やけどなどを冷やすことで痛みをとり、ひどくなるのをふせぐ！

**【水はこんなにすごい その3】**

暑い時や運動前・中・後に補給することで熱中症予防につながる！