

# ほけんだより



令和7年7月18日

東京都立清瀬特別支援学校

校長 稗田 知子

今学期も日々の健康観察や、学校保健活動に御協力いただきありがとうございます。暑い日が続きますが、熱中症や体調管理、けがに気を付けながら夏休みを過ごしましょう。

2学期に元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## ☆9月の保健行事について☆

| 日時             | 学部・学年 | 行事      |
|----------------|-------|---------|
| 9月 4日(木) 午前    | 中2・3  | 身体測定    |
| 9月 5日(金) 午前    | 中1    | 身体測定    |
| 9月 9日(火) 午前    | 小5・6  | 身体計測    |
| 9月10日(水) 午前    | 小3・4  | 身体計測    |
| 9月12日(金) 午前    | 小1・2  | 身体計測    |
| 9月18日(木) 9:30～ | 小6    | 宿泊前内科検診 |

## 2学期の宿泊行事に参加予定の皆さんへ

宿泊行事の前には、保健調査と薬の回収があります。薬の調整が必要な人は、夏休み中に主治医と相談の上、必要な処方を受けるようお願いいたします。

宿泊行事に出発する前に、数週間新しいお薬の内容で生活し、体が慣れている状態で出発できることが望ましいです。提出日を過ぎてからのお薬の内容変更は、全体の安全管理のため原則受付できません。御理解・御協力をお願いいたします。

※主治医から、緊急でお薬の内容変更を指示された場合は、担任または養護教諭にお知らせください。

## ☆9月・10月 療育相談について☆

| 日時              | 申し込み締め切り日 |
|-----------------|-----------|
| 9月 11日(木) 9:30～ | 9月4日(木)   |
| 10月30日(木) 9:30～ | 10月23日(木) |

御希望の方は、時間帯を連絡帳または右の2次元バー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)

※希望者が多数の場合は、新規の方・学校が判断した緊急度の高い方を優先させていただきます。



<https://forms.office.com/r/mYyHbrggyu>

## ❖産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について❖

お子様の体や成長についての不安・月経(生理)に関すること・  
思春期の心や体について産婦人科医に御相談を希望の方は右の2次元  
バー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。

<https://forms.office.com/r/tLQ012w5K2>

都立清瀬特別支援学校 産婦人科医  
によるヘルスケアに関する専門相談申し  
込みフォーム



## 8月の保健目標：熱中症の予防をしよう



## 夏こそ朝活のすすめ！

夏休みは、「ちょっとぐらい夜更かししたり、寝坊したりし  
たいな～」なんて考えていませんか。

でも、生活のリズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体  
調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起床  
時間や就寝時間は、あまり変えないほうがよいでしょう。

早めに寝て、朝、スッキリ起きると、ごはんもおいしく食べ  
られますし、一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用  
して、読書をしたり、散歩したり、自分なりの「朝活」を始め  
てみませんか。



## 夏の感染症対策 プール熱にご用心

発熱やのどのいたみ、けつまくえんなどの症状



プールの前後はシャワーと洗顔



予防の基本は手洗い、うがい



タオル、ハンカチの貸し借りはNG

