

ほけんだより9月

令和7年9月1日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

二学期が始まりました。生活リズムが乱れてしまった人は、夏休みモードの体を戻すために、まずは早寝早起きの習慣を心掛けましょう。生活リズムが崩れているままだと、まだまだ続く暑さの影響もあり体調を崩しやすくなります。早く寝て体を休めましょう。

夏休み中に、服薬の状況が変わった、脳波検査等を実施した、学校感染症に罹患した、入院・けがをした…など、健康面に変化があった場合は、連絡帳を通じて、担任の先生へお知らせください。

まだまだ
熱中症に注意！



9月の保健行事

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4	身体計測
9月12日(金) 午前	小1・2	身体計測
9月17日(水) 午前	小3	身体測定
9月18日(木) 9:30～	小6	宿泊前内科検診

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/mYyHbrgqyu>

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>



がつ ほ けん もくひょう よ ほ う
9月の保健目標：けがの予防をしよう

／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶ そく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅう い ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご む り で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



つめは、伸びすぎていると
けがをしやすくなります。長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどよいです。

1週間に1回くらいは、つめをチェックするようにしましょう。

うん どう おう きゅう て あて
運動と応急手当



●鼻血

すわって軽く下を向き
小鼻をつまみましょう。



●すり傷

水で洗い流しましょう。血が出ていたら、保健室でばんそうこうをはります。