



令和8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。

❖ 9月の保健行事 ❖

日時	学部・学年	行事
9月2日（水）午前	中学部2・3年生	身体測定
9月3日（木）午前	中学部1年生	身体測定
9月4日（金）午前	小学部5・6年生	身体測定
9月8日（火）午前	小学部3・4年生	身体測定
9月9日（水）午前	小学部1・2年生	身体測定
9月10日（木）9:30～	小学部6年生	宿泊前内科検診
9月30日（水）9:30～	中学部1年生	宿泊前内科検診

❖ 9月の療育相談について ❖

9月24日（木）9:30～12:00です。

御希望の方は、9月17日（木）までに希望の時間帯を連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

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



※時間は1枠30分です。

※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。

※10月は10月29日（木）に実施します。

❖ 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連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

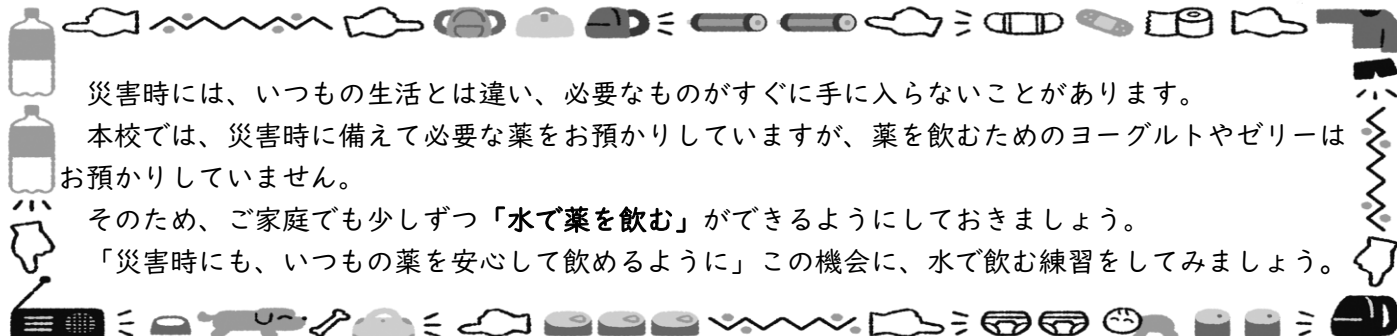
※時間は1枠30分です。

<https://forms.office.com/r/k7GKNRHN1W>



防災グッズ の確認を しよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。
水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。



災害時には、いつもの生活とは違い、必要なものがすぐに手に入らないことがあります。
本校では、災害時に備えて必要な薬をお預かりしていますが、薬を飲むためのヨーグルトやゼリーはお預かりしていません。
そのため、ご家庭でも少しずつ「水で薬を飲む」ができるようにしておきましょう。
「災害時にも、いつもの薬を安心して飲めるように」この機会に、水で飲む練習をしてみましょう。

9月に入りましたが、まだまだ暑い日もあります。こまめな水分補給を意識しましょう。

★「のどが渴いた」と思う前に水分補給を！

のどが渴いたと思ったときにはすでに体内の水分が不足している状態です。また、マスクをしているとのどの渴きを感じにくいと言われています。教室にいる時も1時間に1回は水分を取る習慣をつけましょう。

水分補給、何を飲むかも大切です！！



甘いもののとりすぎに注意！！



甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。



★ペットボトル症候群にもご注意を！

ペットボトル症候群は、甘い飲み物を大量に飲むことによって起こる、急激な血糖値の上昇により引き起こされる急性の糖尿病の一つです。症状は倦怠感やだるさ、頭痛、吐き気等様々です。また、強い喉の渴きが起こり、飲んでもすぐ喉が渴くため、またスポーツドリンク等を飲み、悪循環を引き起こします。糖分が多く入った飲み物を飲みすぎないように気を付けてください。