



健やか 9月号

令和4年9月1日
東京都立羽村特別支援学校長
外山 裕介
養護教諭 溜貝 麻衣



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みモードから学校モードへの切り替えができるよう御家庭でもお声掛けください。リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をすることが大切です。夏の疲れが出やすい時期ですので、生活リズムを整えて元気に、けがなく過ごしてほしいと思います。



9月の保健行事



日にち	学部・学年	内容	時間	備考
2日(金)	高3	発育測定	9:00~	
5日(月)	高2	発育測定	9:00~	
6日(火)	高1	発育測定	調整中	
8日(木)	中	発育測定	9:00~	
9日(金)	小5・小6	発育測定	9:00~	
12日(月)	小3・小4	発育測定	9:00~	
13日(火)	小1・小2	発育測定	9:00~	
21日(水)	希望者	療育相談	15:00~	個別にお知らせします

※1：昨今の情勢により、保健行事の日程が急遽変更になる場合もあります。御了承ください。

※2：9月9日(金)の「高2 宿泊前検診」は中止となりました。

※3：10月3日(月)に「小5 宿泊前検診」を予定しておりますが、中止となります。

保護者の皆様へ

夏休み中に以下のようなことがございましたら担任を通じて保健室までお知らせください。(連絡帳等に記載していただいてもかまいません。)

- 主治医やかかりつけ医の変更
- 服薬内容の変更
- 大きなケガや病気、感染症にかかった、入院や手術などをした
- その他、お子様の健康状態に変化があった など

ケガをしたら…

まずは自分でできること

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

やす がつ こう
休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



あさ ぶんほや
まずは朝10分早く
おきてみる



あさ 朝、バタバタしないよう
まえ ひ じゆんび
前の日に準備しておく



ちようしよくご で
朝食後は出なくても
べんざ
便座にすわってみる



すいみんじかん だいじ
睡眠時間は大事
よる はや ね
夜は早く寝る

カラダのチカラ～
自然治癒力

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広く“自然治癒力”といいます。ちょっとした傷や体調不良がある程度の時間で治るのは、この力によるもの。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることで、病気やけがの予防だけでなく、早期回復にもつながるのです。



あき いちにち
秋の一日
スマホを本に
持ち替えて



じゆうまん かんり
充電完了!?



こころとからだ
心と体の
バッテリー