



令和7年9月1日

東京都立板橋特別支援学校長

山岸 直人

保健室

今年は雨が少ない夏で、気象庁によると、7月の平均気温は127年前の1898年の統計開始以降、最も暑かったそうです。暑かった夏休みをどのように過ごしましたか？

9月も厳しい残暑が予想されますが、少しずつ秋の訪れを感じる日が増えてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、生活リズムを整えて2学期を元気に過ごしましょう。



保護者の方へ



① 1年生移動教室に関するについて

1年生移動教室前検診を9月26日（金）に実施します。当日欠席をされた場合は、主治医や学校医等の医療機関を御家庭で受診し、移動教室参加の可否を確認していただきます。当日はなるべく欠席されませんよう、御協力をお願いいたします。

また、1年生移動教室の保健調査とお薬についてのプリントを、9月5日（金）に赤封筒に入れ配布します。御記入、服薬のある方はお薬も御準備いただき、9月24日（水）までに御提出ください。内容について、改めて確認をさせていただくこともあるかと思いますが、御理解と御協力をお願いいたします。

② 健康相談・精神科相談について

健康相談ではお子さまの身体や疾患等について、精神科相談では発達や行動等について、お困りのことや悩んでいらっしゃることを学校医に御相談いただけます。相談人数に限りがありますので、御希望の方は以下の予約方法にてお申込みください。

健康相談日

日 時：10月17日（金）14時から

※9月は実施いたしません

先 生：内藤 利勝先生

場 所：保健室

予 約：1週間前までに担任または保健室に連絡

精神科相談日

日 時：9月9日（火）14時から

先 生：北 道子先生

場 所：2階 教育相談室

予 約：終業式（7月18日）に配布した申込用紙を提出。（9月1日締め切りでしたが、空きがあれば予約可能です。）

③ 9月の保健行事

2日（火） 2年生身体測定

3日（水） 3年生身体測定

4日（木） 1年生身体測定

9月1日は
防災の日



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。

家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。

—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

が っ ほ け ん も く ひ ょ う 9月保健目標



び ょ う き て あ て み け が や 病 気 の 手 当 て を 身 に つ け ょ う

応急手当
何のために行うの？

ほ う っ て お い て も 治 る の に 、 な ん で 応 急 手 当 を し な き や い け
ないの？ と考えたことはありませんか。やけ
どをししたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を
押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガ
や病気を治すための大事なはじめの一歩です。
す ぐ に 正 し い 手 当 て を す れ ば 、 バ イ 菌 が 入 っ て ひ ど く な る の
を防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながり
ます。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっと
ひどくなってしまうことも。

だ から こ そ 「すぐにできる
こと」を知っておくのが重要
です。いざというとき自分の
体を守るためにも、保健室で
手当てをしてもらったときな
どに応急手当
を少しずつ
覚えていき
ましょう。



ただ正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼り
ましょう。汚れが残っているま
ま密封すると、菌
が繁殖してしま
うことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥
がれているのを時々見かけます。
端が一定以上剥が
れると菌が入っ
て、感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立
されていません。
使用するの
は3歳以上にな
ってから。



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、
回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりする
と皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、
凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺
や循環障害を起こし、壊死することもある。冷
却・圧迫して、患部が青くなったり、
しびれてきたりしたら休憩するなど断続的
に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の
対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や
仲間の体を守りましょう。



秋

は 気 持 ち の 切 り か え の 季 節 ？

9月 は 夏 休 み が 終 わ り 、
学 校 の ペ ー ス に 体 も 心 も な

じ ま せ て い く 時 期 。 「 や る
気 が 出 な い 」 と 感 じ る 人 も

多 い か も し れ ま せ ン 。 で も 、 そ れ は 決 し て
「 自 分 だ け 」 で は あ り ま せ ン 。

夏 休 み 中 に く ず れ た 生 活 リ ズ ム や 新 学 期
の 環 境 の 変 化 に 心 と 体 が つ い て い け ず 「 ま
だ 本 調 子 じ ゃ な い 」 だ け で す 。



そ ん な と き こ そ 「 い き な り 全 力 」 よ り 「 小 さ
く ス タ ー ト 」 が お す す め で す 。

例 え ば 、 朝 10分 早 く 起 き て み る 、 机 に 3分 だ
け 向 か っ て み る 、 1日 1回 は 深 呼 吸 を す る 。 そ
れ だ け で も 心 の エ ン ジ ン は 、 少 し ず つ 動 き 出 し
ま す 。 ゆ っ く り で も 自 分 の ペ ー ス で 「 気 持 ち の
切 り か え 」 を し て み ま し
よ う 。 毎 日 を も っ と 気 持
ち 良 く 過 ご せ ま す よ 。

