

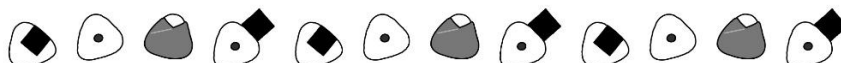
ほけんだより



令和8年9月1日
都立板橋特別支援学校
校長 山岸 直人
養護教諭

長い夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。9月は日中は暑くても朝夕は涼しくなる日があり、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを少しずつ学校モードに戻し、睡眠・朝食・水分補給を大切にして過ごしましょう。

- 登校前に「顔色・食欲・睡眠・排便・体調」を確認しましょう。
- まだ暑い日が続きます。水筒・汗ふきタオルの準備をお願いします。



9月の保健行事

9/2 (水)	1年身体測定
9/3 (木)	2年身体測定
9/4 (金)	3年身体測定
9/8 (火)	精神科相談(希望者)
9/25 (金)	宿泊前検診(1年)

保護者の方へ

① 1年生移動教室について

宿泊前検診を9月25日(金)に実施します。当日欠席をされた場合は、御家庭で主治医または学校医等の医療機関を受診し、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4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15日(火)**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16日(金) 14時から
※9月は実施しません
先 生：内藤 利勝先生(内科校医)
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8日(火)、10月27日(火) 14時から
先 生：北 道子先生(精神科校医)
場 所：2階 教育相談室
予 約：申込用紙配布済(7月16日)、9月1日提出期限。
提出期限以降も空きがあれば予約可能。

がつほけんもくひょう
9月保健目標

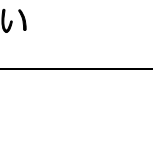
びょうき てあ み
けがや病気の手当てを身につけよう



けがや体調不良のときは、あわてずに「見つける・知らせる・休む・手当てする」ことが大切です。
自分でできることを少しずつ増やし、困ったときは先生や近くの大人に伝えましょう。

1 見つける	2 知らせる	3 休む	4 手当てする
いた 痛いところは？ いつから？ ちで 血は出ている？	せんせい ちか おとな 先生・近くの大人へ 「いつ・どこで・何をした」 つた を伝える	あんせい 安静にする	あら ひ お 洗う・冷やす・押さえる。

こんなとき、どうする？

すりきず・切りきず 	すいどうすい あら せいけつ お 水道水でよく洗う → 清潔なハンカチやガーゼで押さえる
はなぢ 鼻血 	すわ すこ した む こはな ふん お 座って少し下を向く → 小鼻をつまむ → 5～10分押さえる ※上を向かない、首の後ろをたたかない
だ 打ぼく・ねんざ 	うご ひ いた つよ 動かさない → 冷やす → 痛みやはれが強いときは病院へ
やけど 	すいどうすい ひ みず すぐに水道水でよく冷やす → 水ぶくれはつぶさない
きぶん わる あたま いた 気分が悪い・頭が痛い	むり すず ばしょ やす すいぶん 無理をしない → 涼しい場所で休む・水分をとる

からだのサインを言葉で伝えよう

「おなか いた が痛いです」	「気持ち きも が悪いです」	「頭 あたま が痛いです」
「体 からだ がだるいです」	「転 ころ んで足 あし をけがをしました」	「鼻血 はなぢ がで で ました」

