



令和6年9月2日
 東京都立青鳥特別支援学校
 校長 高橋 馨
 担当 遠藤 瑛理香

夏休みはどうでしたか？楽しかったこと、やりたかったことはできましたか？「こんなことをやってみて！」や「もうちょっとできることがあったかな？」というように、夏休みを振り返ってみるのもいいですね。これからの学校生活に活かせることがきっとあるはずですよ。今日から2学期が始まります。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。「朝起きるのがつらい」なんてこともあるかもしれませんが、少しずつでもいいので学校生活に戻る準備をしましょう。しっかり食べて、しっかり休んで、元気に学校生活を送りましょうね。

今月の保健行事

日	曜日	検診・相談	
18	水	修学旅行前内科検診（2年生） 14:00～	内科校医の清塚先生による診察です。 もし受けられなかった場合は、修学旅行前日の9月24日（火）までに御家庭で受診をお願いします。
26	木	けんこうそうだん きぼうしゃ 健康相談（希望者） 14:15～	せいしんかこうい たけだせんせい 精神科校医の武田先生による相談日です。 希望する場合は、9月13日（金）までに担任へお申し出ください。

1・2年生の宿泊行事に向けて

2年生は9月に修学旅行、1年生は10月に移動教室を予定しています。それぞれの宿泊行事に向けて「事前健康調査」「健康観察カード」を期日に配布しますので、記入をして御提出ください。

2年生で服薬をしている生徒は、薬の提出が9月18日（水）までとなっています。

詳細は7月に配布いたしました各宿泊行事の〔保健関係〕プリントをお読みください。

（1年生は近日配布予定）通院などの都合で提出期限を過ぎる場合は、その旨を御連絡ください。御家庭での御協力をお願いいたします。



令和6年度 本校における室内化学物質測定結果について

今年度の室内化学物質測定は、測定したすべての教室について基準値以内の結果でしたので、御安心くださいますようお願いいたします。

測定日：令和6年度7月22日（月）及び23日（火）

測定項目：ホルムアルデヒド、トルエン

測定教室：生徒パソコン室、図書室、美術室、音楽室、職能3A教室



なつやす き か 夏休みモードから切り替えましょう

夏休みモードから切り替えて、生活リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きが大切です。とくに「早寝」ができるように、それほど眠たくなくても、なるべく早い時間に布団に入るなどして寝る準備をしましょう。起きる時間は登校時間が基準になりがちです。ギリギリまで寝ていたい気持ちになってしまうかもしれませんが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりと食べて、規則正しい生活に切り替えていきましょう。



あなたの つめ、のびて いませんか？

つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなどの大切な役割がありますが、つめが伸びすぎていると割れたり、はがれてしまったり、伸びたつめでひっかいてしまうなどのけがをしやすくなってしまいます。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、つめが出ていないくらいが丁度いいといわれています。1週間に1回はつめの長さチェックをすることでつめのけがの予防につながります。

よく起こるつめのけが

1週間に1回はつめのチェックを！



けがの来室でよくあるのが、指のささくれです。指のささくれは、指の乾燥が原因で起こることが多いです。手を濡れたままにしておくと手指が乾燥してしまいます。手を洗った後は、水気をハンカチでしっかりとふき取るようにしましょう。指の乾燥が原因でささくれができやすい人は、ハンドクリームなどで手を保湿するとささくれを予防することができます。ささくれを引っ張って取ると、傷ができて再発しがちです。ささくれているところが気になる場合は、絆創膏でささくれを保護するようにしましょう。

