

ほけんだより9月

令和7年9月1日

東京都立青島特別支援学校

校長 高橋 馨

担当 高塩 美紀

今年の夏はとても暑い日が続きました。長い夏休みが終わりましたが、みなさんの体調はいかがですか。9月は夏の疲れが出やすい時期です。まだまだ暑さも残っていますので、熱中症にも注意しながら登校してください。

夏休み中に大きなけがや病気をしたり、主治医や服薬内容に変更があったりした場合は、担任を通して保健室までお知らせください。



9月の保健行事 (体重測定は適宜実施します)

日	曜日	検診・相談	
17	水	修学旅行前内科検診（2年生） 午後2時より	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22日(月)までに御家庭で受診をお願いします。
25	木	健康相談（希望者） 午後2時15分より	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12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12日（金）までとなっています。

詳細は7月に配布いたしました修学旅行の〔保健関係〕プリントをお読みください。

（1年生は9月5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7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7年8月12日（火）及び14日（木）

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、普通科1年8組教室



その症状、**夏バテ**かも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

9月9日は救急の日 #7119を知っていますか



東京消防庁では、救急相談センターとして24時間年中無休で電話相談を行っています。「病院へ行った方がいいのかな」「救急車を呼んだ方がいいのかな」と迷った時は#7119へ電話をすると、症状や経過などから相談を受けてくれますので、知っておくと安心です。

打撲・捻挫の手当て

① 安静 (Rest)

痛みを感じたらすぐに運動をやめましょう。無理をすると治りが悪くなります。



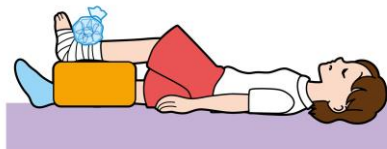
② 冷やす (Icing)

痛いところを冷やします。氷のうなどで、15分～20分冷やします。



③ 圧迫 (Compression)

腫れや内出血をおさえるために包帯やサポーターで圧迫します。しびれるようなら緩めましょう。



④ 挙上 (Elevation)

痛いところを心臓より高い位置に保ちます。