

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

いよいよ2学期が始まりました。今年も35℃を超える日が続き、猛暑の夏でしたね。まだまだ暑さが和らぐ日は遠く感じますが、体調を整えて元気に毎日が過ごせるように心掛けましょう。

また、夏季休業中に、主治医の変更や服薬等の追加や変更、その他健康に関する内容について追加・変更がある場合は、連絡帳等でお知らせください。

9月の保健目標 「生活リズムを整えよう」

夏の疲れが体調に現れる時期です。睡眠は、脳や身体を休ませる大事な役割を担っています。普段より多く、睡眠時間が確保できるとよいですね。

＜良質な睡眠のために＞

①スマートフォン・パソコン・ゲームは控える

就寝前に使用すると、ブルーライトの光によって脳が興奮し寝つきが悪くなります。就寝時間を決めて、その1時間前から使わないようにしましょう。

②体を温める

入浴がおすすめです。暑い時期にも湯船につかりましょう。体が温まってから体温が下がる間に眠くなると言われています。

③睡眠リズムを整える

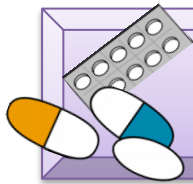
身体に備わっている体内時計は、毎日同じ時間に起き、朝日を浴びることで整っていきます。休日でもできるだけ同じ時間に起きよう心掛けましょう。



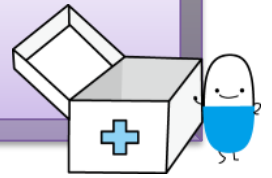
< 9月の保健行事予定 >

保健行事	日時	対象者	時間
	9月 3日(木)	中学部	午前中
	4日(金)	小5・6	
	7日(月)	小3・4	
	8日(火)	小2	
	9日(水)	小1	
健康相談	9月 15日(火)	希望者	10:00~

*産婦人科医によるオンライン相談を御希望の方は、連絡帳等でお知らせください。



災害時予備薬について



9月1日は防災の日、9月9日はその語呂に合わせて救急の日とされています。

定時での服薬をされている方は、台風や地震など災害が発生した場合に備えて、災害時に5日分の災害時予備薬を通学用力バンに備えておくことをお願いしています。

この機会に、いざという時に備えて、ぜひ御家庭で予備薬の点検をお願いします。

また、保健室に提出していただいている場合も、服薬内容に変更がありましたら適宜、交換をお願いします。

災害時予備薬 の点検ポイント	・「5日分」が通学用力バンに常備されているか ・薬の期限や品質に問題はないか ・服薬量や服薬時間の変更はないか
薬の交換 について	予備薬に変更がある場合は、 ①最新のお薬情報提供書コピーを提出 ②服薬メモ用紙の入れ替え ③連絡帳に予備薬を交換済と記載 以上3点についてお願いします。 <u>*保健室保管のお薬について変更する場合は、連絡帳にその旨を御記入ください。</u>

新しい「服薬メモ用紙」が、必要な場合は連絡帳に記載してください。
また、学校のホームページからもダウンロードができます。

＜宿泊行事に参加される学年の保護者様＞



宿泊行事への参加にあたり、お子さまが服薬をされる場合は、主治医意見書の提出が必要となります。中学部進学後、まだ主治医意見書を提出されていない方で、宿泊行事中の服薬を予定・検討されている場合は、連絡帳等で保健室までお知らせください。



「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？ ——