



令和6年9月2日

東京都立羽村特別支援学校長

井上 一仁

養護教諭 大山 めぐみ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みモードから学校モードへの切り替えができるよう御家庭でもお声掛けください。リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をすることが大切です。夏の疲れが出やすい時期ですので、生活リズムを整えて元気に、けがなく過ごしてほしいと思います。

9月の保健行事



日にち	学部・学年	内容	時間
3日(火)	中学部	発育測定	9:00~
4日(水)	小4・6年	発育測定	9:00~
5日(木)	小3・5年	発育測定	9:00~
6日(金)	小1・2年	発育測定	9:00~
13日(金)	小5年	宿泊前検診	13:00~

小学部5年生の宿泊前検診について

9月17日(火)13:00~予定していた宿泊前検診ですが、学校医の都合により、**9月13日(金)13:00~**に変更となりました。当日御都合がつかない場合等がありましたら、担任を通して保健室へお知らせください。

高等部の発育測定について

9月、1月の発育測定は行いませんが、希望される方は、担任を通して保健室へお知らせください。

療育相談のお知らせ

9月18日(水) 15:00~17:00

精神科校医の三ツ汐先生による療育相談があります。お子様について相談したいことがありましたら担任を通して保健室へお知らせください。

保護者の皆様へ

夏休み中に以下のようなことがございましたら担任を通して保健室へお知らせください。(連絡帳等に記載していただいてもかまいません。)

○主治医やかかりつけ医の変更

○服薬内容の変更

○大きなケガや病気、感染症にかかった、入院や手術などをした

○その他、お子様の健康状態に変化があった

など



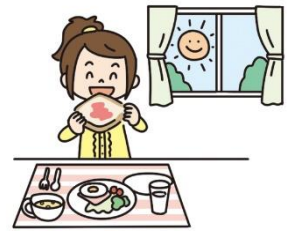
がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

きょう げんき とうこう まいにち たの きそく
今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しく過ごすために、規則
ただ せいかつ からだ ちょうし とどの たいせつ
正しい生活をして、体の調子を整えることが大切です。
いま せいかつ ふ かえ きそくただ せいかつ
今の生活を振り返り、すべて〇がつくように規則正しい生活を
こころ
心がけましょう。



- あさはや お ひ ひかり あ
朝早く起きて、日の光を浴びた
- あさ た
朝ごはんを食べた
- そと かえ てあら
外から帰ってきたら、手洗いうがいをした
- どうが み じかん やくそく まも
テレビ・動画を見たり、ゲームをする時間の約束を守った
- よるはや ね
夜早く寝た



こんなとき、けがをしやすくなります

すいみん きゅうようぶ そく
睡眠・休養不足



な 慣れていない
さぎょう こうどう
作業や行動



イライラ
している



いそ
急いでいる



げんかい
限界を
こ 超えている

