



保健だより

てのひら

令和7年9月1日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

長い夏休みが終わり、元気な声が学校に戻ってきました。2学期は1年の中で一番長く、行事や活動が盛りだくさんの学期です。季節の変わり目でもあるため、心も体も疲れがたまりやすくなります。生活リズムや体調管理に気を付けて毎日を元気に過ごしましょう。

9月の保健行事

- 2日（火）身体測定（中）
- 3日（水）身体測定（小低）
- 4日（木）身体測定（小高）
- 11日（木）精神科健康相談（希望者）
- 16日（火）宿泊前健診（中3）

10月以降の精神科健康相談の申し込みについては、後日お知らせを配布します。

<災害時予備薬について>

学校では、災害時に備えて、毎日の服薬をしている方を対象に3日分のお薬を保健室（冷蔵庫）にて保管しています。

○新規でお薬を飲み始めた方、保管を御希望の方

規定の用紙がありますので、連絡帳を通して保健室までお問い合わせください。

○ご提出されていて休業中にお薬の内容を変更した方

お薬手帳のコピーと3日分のお薬を御提出ください。※変更になったお薬だけでなく3日分全て御提出いただいていた薬を御返却します。

小1-1 高島 太郎 1日分①

小1-1
高島 太郎
朝食後

小1-1
高島 太郎
昼食後

小1-1
高島 太郎
夕食後

× 3

「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あ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？ ——



次ページに続きます

9月9日は救急の日！



厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間（日曜日から土曜日）を「救急医療週間」と定めています。



☎ 救急相談ダイヤル「#7119」を知っていますか？

急な病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」「救急車を呼んだほうがいいのかな？」など迷うことはありませんか？そんな時に相談できる、東京消防庁救急相談センターが開設している相談窓口です。24時間・365日いつでも相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者の職員など）に相談をすることができます。

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。

す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



洗ってきました！
と教えてくれる子
が増えてきて
うれしいです😊



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月 は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そ んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

