

# ほけんだより 9月

令和7年9月1日  
東京都立小金井特別支援学校  
校長：村山 孝  
養護教諭：奥出 由季  
：藤田 桃

夏の暑さも次第にやわらぎ、秋の風を感じるようになりました。夏休みが終わり、久しぶりの登校ですが、体調はいかがでしょう。段々と生活習慣を学校モードに切り替えられるようにしていきましょう。秋と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか？食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など、秋は豊かな実りを楽しんだり、様々なチャレンジをしたりするのにぴったりの季節です。天気が変わりやすく、疲れが出やすい時期でもあるため、休養の時間も大切にしながら、楽しく過ごすことができるように、健康管理をしっかりと行いましょう。

## 9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

### 9月の保健行事

- 2日（火） 身体測定（中）
- 3日（水） 身体測定（小高）
- 4日（木） 身体測定（小低）
- 9日（火） 歯科指導（小1、小4）
- 12日（金） 療育相談
- 19日（金） 宿泊前検診（中2）

9月の測定では、身長と体重を測定します。  
春からどれくらい身長が伸びているか楽しみにしている児童・生徒も多いのではないのでしょうか。

### 学校保健講演会を開催しました。

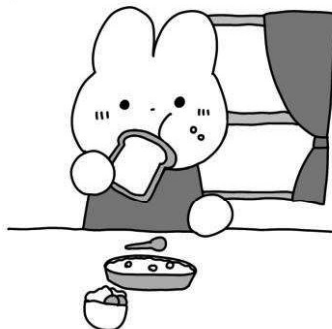
8月1日（金）に、学校保健講演会を行いました。本校精神科校医でもある鈴木文晴医師に、てんかんについてのお話をいただきました。本校教職員だけでなく、希望する保護者の方々にも御参加いただきました。てんかんについて幅広い内容を、分かりやすく御講演いただきました。

## 学校モードの生活習慣

はやねはやおき



しっかり朝ごはん



スマホやテレビは  
ほどほどに



### 9月1日は防災の日

大正12年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、防災意識を高め、自然災害への警戒を促すために、9月1日は、「防災の日」として制定されています。

本校の防災の取り組みとして、毎月、火事や地震等を想定した避難訓練を行っています。また、災害時に児童・生徒が学校から帰宅できない場合を想定した備蓄や、災害時薬の預かりを行っています。

御家庭でもぜひ、この機会に避難所や災害時の対応、防災グッズなどについて確認してみたいはいかがでしょうか。



# けがをしたら、どうするの？

みなさんが もし、がっこうで けがを したときは、<sup>ほけんしつ</sup>保健室に いきます。

<sup>ほけんしつ</sup>保健室では、どんなことを するのでしょうか？

がっこうで おおい けがは、この3つです。

## 1. ころんだ

すりきずが できて、ちが でている ときは…

① きれいに あらう

② わせりんを める

③ ばんそうこうを はる

(または、きれいに ふく)



## 2. ぶつけた

① うごきを かくにんする

② ほれいざいや れいきゃくしーとで ひやす



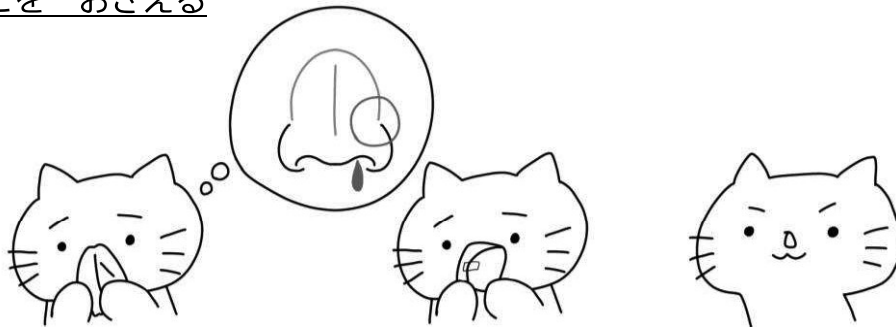
## 3. はなぢがでた

① すこししたを むいて、

② ひやす

③ はなせんを つめることも あります

はなの よこを おさえる



このほかにも、けがや、ぐあいが わるくて こまったときには

たんにんの<sup>せんせい</sup>先生と そうだんして ほけんしつに きてください。