

ほけんだより 9月



令和8年9月1日
東京都立小金井特別支援学校
校長：石田 節恵
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。2学期は、小金井フェスティバルや校外学習、移動教室など、様々な行事が予定されています。一方で、行事が近づくと、普段とは異なる活動や環境の変化から、期待や不安を感じ、体調を崩してしまう児童・生徒も見られます。生活リズムを整え、元気に学校生活を送ることができるよう、睡眠や食事などの生活習慣を整え、体調管理に御協力をお願いいたします。

また、9月も厳しい暑さが続くことが予想されます。引き続き熱中症を予防するため、こまめな水分補給と、気温や体調に応じて衣服の調節ができるよう、御準備をお願いいたします。御家庭でもお子様の体調管理に御配慮いただきますよう、お願いいたします。

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(水) 測定(中)
- 3日(木) 測定(小高)
- 8日(火) 測定(小低)、摂食指導
- 14日(月) 宿泊前検診(中2)
- 25日(金) 歯科衛生士による歯科保健指導(小1、小4、中1)

7日(月)～30日(水)の間、養護教諭を目指す学生が1名、保健室にて教育実習を行います。
御理解・御協力をお願いいたします。

9月の測定では、身長も測定し、肥満度の再計算を行います。
夏休み中は、食生活をはじめとする生活習慣の変化により、体重が大きく増減することがあります。測定結果を御家庭で御確認いただき、お子様の健康管理に御活用ください。



爪について

毎月の測定では、爪の長さも確認しています。爪が長いとけがの原因となることがありますので、御家庭で短く整えていただきますようお願いいたします。また、体調不良時には、爪の色を観察したり、パルスオキシメーターを爪に装着したりして健康状態を確認する場合があります。マニキュアを塗っていると正確な確認が難しくなるため、登校時は控えていただきますようお願いいたします。

産婦人科医との相談事業について

お子様の体の発達や成長に関する不安や悩みについて、産婦人科医に相談することができます。相談はオンラインで実施し、保護者の方に来校いただいたうえで、教職員同席のもと行います。あらかじめ御了承ください。

相談を希望される方は、右記の二次元コード又は下記リンクより御回答ください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/m1C68RM486>

産婦人科医によるユースヘルスケア相談
事業申し込み



夏休みの健康調査について

夏休み中の健康調査に御回答いただき、ありがとうございました。なお、未提出の御家庭につきましては、怪我や体調の変化がなく元気に過ごされたものとして確認させていただきます。

学期中に、服薬や主治医の変更等がありましたら、学校における健康管理の参考にさせていただくため、随時連絡帳等でお知らせください。

また、発達に関する主治医がいない児童・生徒につきましては定期的に受診できる主治医をもつことをお勧めしております。必要なときに適切な支援や助言を受けられるよう、日頃から医療機関とのつながりをもつことを御検討ください。