



令和7年9月1日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧 桂
文責 保健室

きょうから2学期が始ります。2学期は、現場実習や宿泊行事、こぶし祭など行事がたくさんあります。生活リズムを整えて、調子が悪い時は無理せず早めに休養しましょう。

今年も残暑が厳しいようです。久しぶりの学校生活、熱中症にも気を付けましょう。



かつ ほけんぎょうじ *9月の保健行事*

にっけい 日程	たいしやう 対象	こうもく 項目	ちゅういじこう 注意事項
2日(火)	3年生	しんたいけいそく 身体計測	しんちやう たいじやう はか 身長と体重を測ります。 ※身長を測る時は靴下を脱ぎます。
3日(水)	2年生		
4日(木)	1年生		
24日(水)	きぼうしや 希望者	りやういくそうだん 療育相談	ごぜんちやう おこな 午前中に行います。

※療育相談について、希望者が多い場合は翌月以降になります。ご承知おきください。

保護者の皆さまへ

療育相談について

月に1回、精神科校医による療育相談を実施しています。日頃の心配事や困りなどについて個別に相談することができます。

2学期は、9月24日(水)、10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水) 午前中の予定です。

予約制ですので、ご希望の方は担任を通じて保健室へご連絡ください。

※希望が多い場合は、日程調整させていただきます。ご承知おきください。



お薬の変更について

夏季休業期間中にお薬の変更があった方は、連絡帳等でお知らせください。学校で災害時薬をお預かりしている場合は、お薬の差し替えもお願いいたします。



がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



けがを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



もし、けがをしてしまったら...

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす