

9月のほけんだより

令和 4年 9月 1日
都立八王子西特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 榎野・野間

夏休みが終わり、ふたたび学校生活が始まりました。9月は、夏の暑さから秋へと向かう季節が切り替わる時期です。朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。心も体もゆっくりと学校生活に慣らしていきましょう。



9月保健行事



9月 5日 (月)	中・身体測定
9月 6日 (火)	小高・身体測定
9月 7日 (水)	小低・身体測定
9月 8日 (木)	高3・身体測定
9月 9日 (金)	高2・身体測定
9月13日 (火)	高1・身体測定
	療育相談
9月14日 (水)	身体測定予備日

9月の身体測定は、身長も測ります。

「夏休みの健康調査」 提出のお願い

保健室では、長期休業中のお子さんの健康状態の調査をしています。体調の変化等ございましたら、記入していただき、各担任へ提出をお願いいたします。

熱中症

3つの条件に気をつけて

1

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い など



2

体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていない など



3

行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていない など



まだまだ
熱中症に注意!



おうちの方へ

まだまだ暑い日は続きます。
水筒、タオル、予備のマスクをお子さんに持たせるようお願いいたします。

飲み薬等の取り扱いについて



○服薬の内容に変更のない方

○災害時薬(3日分)は引き続きそのままお預かりします。

●服薬の内容に変更がある方

〔量が増えた・減った・
新しい薬を追加した 等〕

●災害時薬の中身を、新しいものに差し替えることが必要なため、連絡帳にて御連絡ください。

●お薬の説明書のコピーを1部提出してください。

★今まで飲んでいなかったが、新しく定期的に薬を飲むことになった方

★連絡帳にて御連絡ください。

★記入していただく書類をお渡しします。

★災害時薬の預かりについて御案内をいたします。

◎その他、病気やけがなどで臨時的に処方されたお薬等も学校で使用する際には、書類の提出が必要となります。連絡帳にてお知らせください。

◎御不明な点等ございましたら、保健室まで御相談ください。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい“力”です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！



久しぶりの学校で不安や緊張を抱えているひとはいませんか？
一人で抱え込まず、どのような話でもしに来てくださいね。
いつでも保健室でお待ちしています♪