

ほけんだより 9月号

令和7年9月2日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里

猛暑続きだった夏休みが終わり、学校が始まりました。9月も変わらず厳しい暑さとなりそうです。水分補給や熱中症対策もしっかりと行いながら、徐々に生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に過ごせるようにしていきましょう！

9月の保健行事予定

日(曜日)	時間	内容	対象
2日(火)	登校後～	身長体重測定	肢体不自由教育部門 (希望者)
3日(水)	12:45～	宿泊前検診	小学部6年生
10日(水)	午後	整形診	該当者
11日(木)	9:30～	療育相談(酒井 Dr.)	希望者
12日(金)	午後	整形診	該当者
24日(水)	9:30～	療育相談(山内 Dr.)	希望者

9月の保健目標:生活のリズムを整えよう

睡眠

寝る1時間前のスマホやゲームはひかえよう。
目をつぶるだけでもOK。

食事

朝ごはんを食べよう。

運動

1日30分を目安にからだを動かそう。
ウォーキングでもOK

休養

疲れやいつもとちがうなと感じたら早めに休もう。
無理はしすぎない。

清潔

手洗いや食後の歯みがき、シャワー・入浴をしよう。

生活習慣の基本

できることから
始めてみよう。



学校で

おうちで

9月9日は救急の日



自分のできる“けが”の手当てをやってみよう

はなぢ
鼻血

- ①顔を下に向けて、親指と人差し指で鼻のわきの部分をおさえます。
- ②5～10分程度で血は止まります。

きず
すり傷

- ①傷を水道水でよく洗ってよごれを落とす。
- ②血が出ていたら、ティッシュなどでおさえる。
- ③血を止めてから、ばんそうこうを貼る。

やけど
火傷

- ①すぐに冷水で、20分ほど冷やし続ける。

！水ぶくれはつぶさない
(バイ菌の侵入を防ぐ)

ねんざ

- ①ねんざしたところを冷やす
- ②包帯などで固定する
- ③心臓より高い位置で保つ

自分のからだのこと、だれかに相談しづらい…そんな悩みはありませんか？

産婦人科医へのオンライン相談が活用できます！

〈対象〉

全児童・生徒、保護者
(性別問いません)

〈相談場所〉

保健室

〈相談例〉

- 成長のことで不安…
- 生理が重くてつらい…
- ピルってなんだろう
- パートナーとどう関わればよいか分からない

★相談したい、詳しく知りたいときは、
2次元コードの読み取りまたは保健室にお知らせください。

