

ほけんだより 9月

令和 8 年 9 月 1 日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。元気に充実した夏休みを過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時季です。熱中症対策も行いながら、徐々に生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう！



9月の保健行事予定

日（曜日）	時間	内容	対象
2日（水）	登校後～	身長体重測定	肢体不自由教育部門（希望者）
4日（金）	午後	整形診	該当者
9日（水）	12：45～	宿泊前検診	肢体不自由教育部門 小学部6年生
10日（木）	9：30～	療育相談	希望者
24日（木）	9：30～	療育相談	希望者

今月の
保健目標

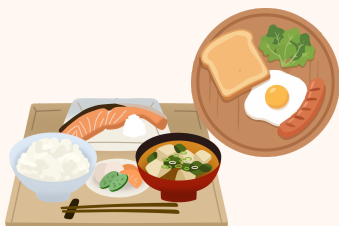
生活リズムを整えよう

「朝、なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？
体のスイッチONのコツを参考にして夏休みモードから学校モードに切り替えましょう！



体を元気にするスイッチ

スイッチ① 「いただきます」



朝ごはんを食べよう！
頭と体の目覚めがアップ！

スイッチ② 体を動かそう



1日30分を目安に体を動かそう！
ウォーキングでもOK！

スイッチ③ 「おやすみなさい」



寝る1時間前はゲームやスマホをやめて、早めに寝よう！

「やる気が出たら…」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチは入りやすくなります。しかし、体調が悪いときやいつもと違うなと感じたら、無理はしないようにしましょう。



9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

痛い傷がでちゃった！



そんなときは...



まずは、
水で洗い流そう！

やけどしちゃった！



そんなときは...



すぐに
冷 water で冷そう！

保護者の方へ

「夏季休業中の健康調査」

健康調査へ回答してくださった保護者の皆様、御協力ありがとうございます。夏季休業中の体調の変化や服薬変更等、今後の学校生活での対応の参考とさせていただきます。

回答期限を9月11日（金）まで
入力期限を延長してますので、
体調の変化の有無にかかわらず
下の2次元コードより**全員回答**
してください。

※既に回答している方は不要です。

【保健室】夏季休業中の健康調査



からだのことを誰か相談しづらい、病院には行きづらい・・・そんな悩みありませんか？

産婦人科医とのオンライン相談が活用できます！



対象者：児童・生徒、保護者（性別は関係ありません）

相談場所：保健室

※保護者のみ、同席での相談可能です。予約時に御相談ください。

オンライン相談の例

月経（生理）に関すること

- ☒ 痛み止めが効かない
- ☒ 生理のとき、気持ちの落ち込みがつらい
- ☒ ピルの効果・副作用について知りたい

からだのつらさ

- ☒ 食べると吐いてしまう
- ☒ 頭痛やめまいで授業に集中できない

体重・外見の悩み

- ☒ 自分の見た目がどう思われているのか不安
- ☒ からだの悩みで不安だけれど、病院に行くのはハードルが高い

パートナーとのかかわり方

【相談予約】

2次元コード 又は **保健室まで**
お知らせください。

