

令和8年9月1日

保護者 様 ・ 七生福祉園職員 様

東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が続き、熱中症への注意が必要です。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなどして体調を整えて、元気に登校してください。

9月の保健行事			
2日（水）AM	身体測定：高等部	7日（月）AM	身体測定：小学部1～3年生
3日（木）AM	身体測定：中学部2～3年	25日（金）AM	療育相談：希望者のみ
4日（金）AM	身体測定：小学部4～6年生 中学部1年生		

夏休み中 元気に過ごせましたか？

夏休み中にお薬の変更があった方

夏休み中に定期通院等で病院を受診し、お薬の変更があった方は、災害時等預かり薬の差し替えを行いますので、その旨について連絡帳を通してお知らせください。

定期健康診断で「受診のお知らせ」をもらった方

定期健康診断で所見があった方には、「結果のお知らせ」を1学期中に配布しています。夏休み中に「結果のお知らせ」をもって病院へ受診した方は、受診結果を保健室まで御提出ください。病院受診がまだの方は、ぜひ一度お医者さんにみてもらってください。

～療育相談のお知らせ～

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代 新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）10月の療育相談日は10月16日（金）です。相談を希望される方は、下記を御確認いただき、9月25日までに申し込みください。

＜療育相談の申し込みについて＞

右のQRコードよりアクセスし必要事項の入力をしてください。
※日程調整後、面談日時について、担任を通じて御連絡します。

療育相談申し込み（10月）



9月9日は救急の日

9月9日は「9（きゅう）と9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。けがの予防だけではなく、けがをしてからの行動や手当ての仕方を知っておくことも大切です。けがの手当てには自分でもできることもあるので、けがをしてしまったときに落ち着いて実践できるように覚えておきましょう。

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



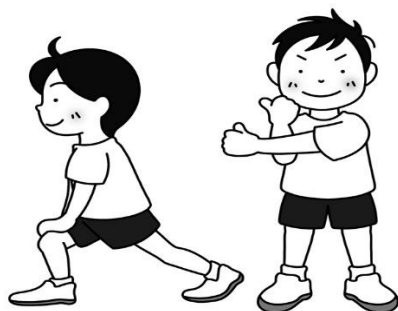
冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



けがをしてしまったら…

転んだとき（すり傷）

- 傷口と周囲の皮膚を流水で洗い、砂や泥などの汚れを落とす。
- 出血している場合はガーゼなどで圧迫して止血する。
- 市販の傷パッドなどで保護する。



足をひねったとき（捻挫）

- けがをしたところを動かさないようにして冷やす。ただし、冷やしすぎには注意する。
- 心臓より高いところに足をあげて安静にする。



鼻血が出たとき

- 静かに下を向く。
- 鼻の膨らんでいる部分をつまむ。



やけどをしたとき

- 患部を流水で30分以上冷やす。
*衣服を着用したままやけどをした場合は、無理に脱がせずに、衣服の上から冷やす。

