



令和7年9月1日  
東京都立大泉特別支援学校  
校長 中島 雄佑  
保健室

夏休みが明けました。皆さんはどのような休みを過ごしましたか？まだまだ暑い日が続きますが、夏の次は秋がやってきます。「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は、空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。こまめに手洗いや水分補給、寒暖差に注意して衣服で調整をするなど、風邪対策をしてください。

## 9月の予定

日	曜日	保健行事	対象	時間
2	火	摂食指導	対象者	給食時
3	水	身体測定	小学部	9:30～
5	金	身体測定	中学部・高等部	9:30～
		宿泊前診	高1	13:30～
9	火	整形診【中・高】	対象者	13:30～
11	木	整形診【小】	対象者	10:00～
19	金	宿泊前診	中3	13:30～
24	水	小児科診	対象者	9:15～

※宿泊前健診は内科校医の原先生です。

※小児科診と整形診の対象者には個別にお知らせしています。

### 10月の保健行事

10月の小児科診や整形診、摂食巡回指導の日程は以下の通りになります。御相談のある方は保健室までお知らせください。

\*摂食巡回指導

10月10日(金)

\*整形診

10月9日(木)小学部

10月28日(火)中・高等部

\*小児科診

10月16日(木)

## 保健室から

### 災害時薬の確認をお願いします

災害時に備えて、服薬のあるお子さんの定時薬3日分を「災害時薬預かりカード(水色)」と一緒に、通学カバンに携帯していただくよう御協力をお願いしております。今一度お薬の変更の有無や使用期限等を御確認ください。お薬が変更になっている場合は、カードの方にも加筆訂正をお願いします。交換をされた際は、連絡帳で担任までお知らせください。

また、保健室で水薬をお預かりしている方も使用期限の御確認・交換をお願いいたします。

### 夏休み歯みがきカレンダー

歯みがき後の、カレンダーへの色塗りやシール貼りの取り組みをありがとうございました。御提出お待ちしております。

### 夏季休業中の健康調査

夏休み中にケガや病気、お薬の変更があった方はこちらの調査用紙にてお知らせください。

### その他

健康診断で受診を勧められて夏休み中に治療した方は、受診報告書を御提出ください。

# 9月の保健目標

## 生活リズムと整えよう

夏休みは毎日一定のリズムでの生活が崩れがちです。学校が始まりましたので、早寝早起き、朝ご飯を食べる、適度に体を動かすなどの生活リズムに気を付けましょう。



### 「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

#### 自分や家族からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。

#### 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考

#### 家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

## 誰でも伸ばせるレジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

