



令和6年9月2日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう



夏休みが明け、2学期が始まりました。今年の夏は例年以上の猛暑が続きましたが、体調はどうでしょうか？2学期はたくさんの行事があります。準備から当日まで体調やけがに気を付けて過ごしましょう。

9月の保健目標は、『規則正しい生活をしよう』です。生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。寝る時間が遅かったり、朝食を食べなかったりすると自律神経が不安定になり、心身共にバランスを崩しやすくなります。少しずつ、休み明けの生活リズムを整えて、身体も心も学校モードにしていきましょう。

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



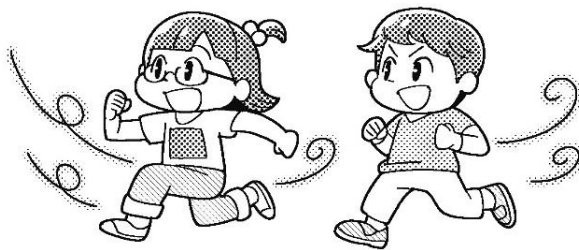
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

2学期も水泳学習があります

水泳学習にあたっては、熱中症警戒アラートや暑さ指数 (WBGT) 等に気を付けています。また、毎朝のプール水質管理も徹底しています。そして、学校薬剤師の近先生に水質検査を実施してもらいました。主に残留塩素濃度や水素イオン濃度、水温チェック等の検査です。残り少ない回数ですが、安全に努めていきます。



9月9日は救急の日

「救急の日」は救急に関する正しい理解と認識を深め、医療関係者の意識を高めることを目的に定められました。この機会にAEDのことや御家庭の救急箱の中身等を確認してみてください。

- 矢口特別支援学校にはAEDが2台あります。
設置場所は、玄関（経営企画室）と体育館です。



AEDとは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックをあたえて、心臓の動きを整える機械です。救急車が到着するまでに、このAEDを使うかどうかで、救命率は大きく変わります。音声案内があるので誰でも使うことができます。

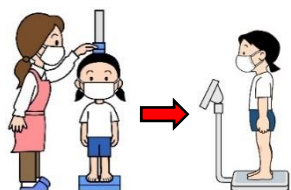
どんなときに使うの？

意識がないとき、呼吸の様子がおかしいときです。



9月の保健行事

健康相談がある場合は、担任までお知らせください。



3日	(火)	身体測定	中学部	全員
4日	(水)	身体測定	小学部	4・5・6年生
5日	(木)	身体測定	小学部	1・2・3年生
10日	(火)	健康相談	該当者	希望者

