



ほけんだより



令和7年9月1日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



9月の保健目標は、『規則正しい生活をしよう』です。私たちの体の中には「体内時計」があり、1日を通して元気に過ごし、夜は自然と眠くなるように生活のリズムを整えています。体内時計が正常に働くためには、規則正しい生活が大切です。朝の光を浴び、朝御飯を食べ、日中は体を動かし、就寝時には部屋を暗くして眠ることがベストです。

少しずつ、休み明けのリズムを整えて、体も心も学校モードにしていきましょう。

★ 体と心をほぐすストレッチにちょう戦 ★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

© 少年写真新聞社 2024

2学期も水泳学習があります

水泳学習にあたっては、熱中症予防のため、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。

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、救急医療関係者の意識を高めるとともに応急手当の普及啓発を目的に定められました。この機会にAEDについて知ったり、御家庭の救急箱の中身等を確認したりしてみてください。

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。

設置場所は？

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。



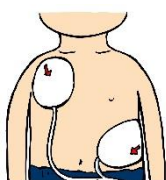
玄関



体育館

宿泊防災訓練時に救命救急体験をしました！

防災学習の一環として、中学部1年生がデモキットを活用し、実際にAEDの取り付けを行いました。真剣に取り組む姿が見られました。



9月の保健行事

2日（火）	身体測定	中学部	1・3年生
4日（木）	身体測定	中学部	2年生
5日（金）	身体測定	小学部	4～6年生
8日（月）	身体測定	小学部	1～3年生
16日（火）	摂食相談	対象者	
22日（月）	健康相談	希望者	



※本校、学校医（精神科）による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。