



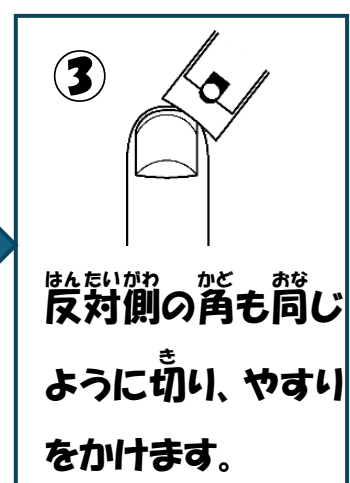
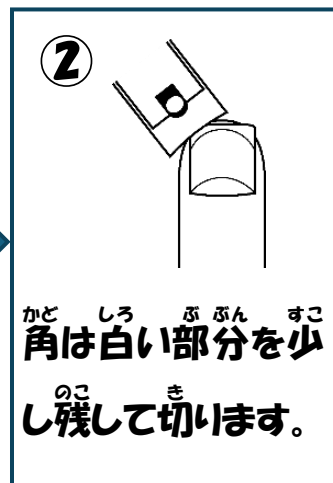
NO.5 令和8年9月1日
東京都立青山特別支援学校
校長 法月 英里
主任養護教諭 小川 陽子

今年の夏は、日本でも気温が40℃を超える日があり、熱中症特別警戒アラートが連日発せられるなど、熱中症に注意をしながら過ごす暑い夏でしたね。

9月に入りましたが、まだまだ残暑は続きます。引き続き熱中症に十分気を付けて、体調管理に注意し、元気に過ごしていきましょう。

9月の保健目標「つめを切ろう」

つめが伸びていると、つめが割れたり、友達を傷つけてしまうことがあります。つめは短く切りましょう！！



～9月の保健行事予定～



日程	行事内容	対象	時間
9月 2日(水)	整形外科健診	希望者	9:00から
9月 7日(月)	身体測定	中学部	9:30から
9月 8日(火)	身体測定	小学部	9:30から
9月 9日(水)	宿泊前健診	中学部2年生	13:00から
9月30日(水)	健康相談	希望者	9:30から

熱中症に注意！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。

そんな時に注意したいのが熱中症。

ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんをたべる。
- 水分や塩分は時間を決め補給する。のどが渴く前にとりましょう。
- こまめに休憩を入れ、体調が悪い時は休みましょう。
- 屋内では冷房を入れ、涼しい場所で過ごしましょう。



9月9日は救急の日

身近な応急処置を身に付けましょう



打撲・ねんざ

→冷やして、安静にしましょう。



切り傷

→傷口を水であらい、きれいなタオルなどでおさえましょう。

すり傷

→傷口の砂や泥を水で流しましょう。



やけど

→痛みがなくなるまで、水を当てて冷やしましょう。

