



夏休みが明け、新学期が始まりました。みなさんの元気な顔を見ることができうれしく思います。さて、今年も残暑が厳しそうですが、朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期は、体調を崩しやすいです。生活リズムを整え、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

令和7年9月1日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
養護教諭 伴 智恵子

また、季節の変わり目は感染症にも注意が必要です。手洗いの習慣を続けながら、健康な毎日を送るようにしていきたいですね。



日 時	行事	対象各科
2日（火） 9：00～	体重測定	普通科1年
3日（水） 9：00～	体重測定	普通科3年
3日（水） 11：00～	修学旅行前検診	全科2年生
4日（木） 9：00～	体重測定	普通科2年
8日（月） 9：00～	体重測定	職能開発科全学年
24日（水） 10：00～	健康相談	対象者
29日（月） 10：45～ 12：35～	摂食指導 摂食相談	普通科3年職業類型クラス 対象者

体重測定

学期の初めに体重測定を実施しています。結果は黄色い保健封筒に入れて配布しますので、御確認後、封筒のみお返してください。

修学旅行前検診

修学旅行に参加する生徒は必ず受けてください。事前に欠席予定の方は、担任までお知らせください。

健康相談

毎月希望者を対象に、精神科校医、黒木春郎先生の健康相談を行っています。

御相談がある場合には、担任を通じて保健室までお知らせください。

摂食指導（集団）・摂食相談（個別）

普通科3年生職類のクラスは、歯・口の推進事業の一環として、明海大学歯学部歯科医師 大岡貴史先生より、摂食について講話があります。咀嚼チェックガム（アレルギー物質は含まず、矯正装置に付着しにくいものです。）を使用しますので御承知おきください。

同じく、大岡先生の摂食相談も実施していますので、食べ方や嚥下について御相談されたい方は担任まで御連絡ください。

9月保健目標 生活リズムを整えよう

抜け出せ! 夏休みモード



秋は
気持ちの切りかえの季節?

9月には夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して
「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



はじめまして。

養護教諭の落合遥花（おちあい はるか）と申します。

みなさんが健康的に学校生活を過ごせるようにお手伝いをしていきます。

よろしくお願いします。

