



9月になり、2学期がスタートしました。夏休み明けは、生活リズムが乱れたり、疲れが出たりしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、心と体の調子を整えていきましょう。まだ暑い日も続くため、水分補給や休息も忘れずに過ごしたいですね。

令和8年9月1日
東京都立港特別支援学校
校長 村山 大介
養護教諭 柏木 麻里



日 時	行事	対象各科
2日(水) 9:00～	体重測定	普通科1年
3日(木) 9:00～	体重測定	普通科2年
7日(月) 9:00～	体重測定	普通科3年
8日(火) 9:00～	体重測定	職能開発科全学年
14日(月) 12:00～	指導医検診	医ケア対象者
16日(水) 10:00～	健康相談	対象者
17日(木) 13:30～	ユースヘルスケア相談	対象者
18日(金) 13:15～	修学旅行前検診	全科2年
30日(水) 11:00～	移動教室前検診	職能開発科1年

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。

健康相談

毎月希望者を対象に、精神科校医の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。

<https://forms.cloud.microsoft/r/g4kpp3TFiE>



ユースヘルスケア相談について

産婦人科医の内田美穂先生による思春期の悩みなどについて個別相談を実施します。希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/rJgh0RLYKK>



修学旅行前検診・移動教室前検診

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

泌尿科医による講演会の実施について

令和8年12月3日（木）13～15時に、岩室紳也先生をお招きして、保護者向けに講演会「障害児者の思春期のこころと性」を実施します。参加御希望の方は、二次元コードを読み取るか申し込みサイトにアクセスいただきFormsで11月6日（金）までにお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/LRwNF0eMDv>



9月保健目標 生活リズムを整えよう

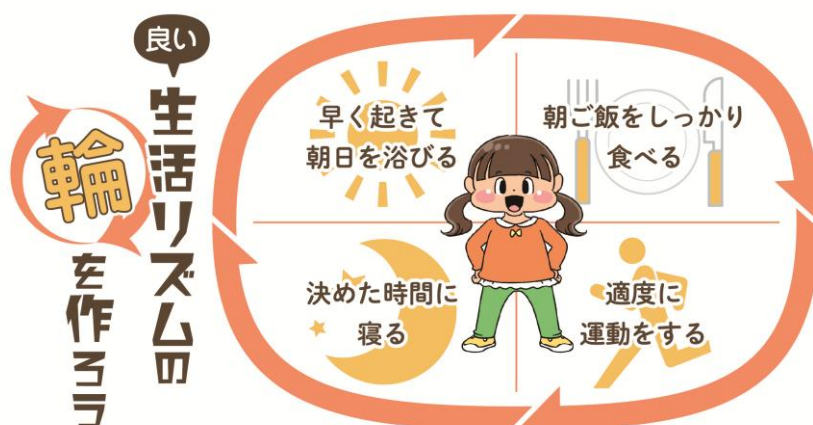


夏休みモードから学校モードに切り替えよう!



長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休み中は、夜更かしや朝寝坊をしたり、ゲームや動画を見る時間が長くなったりして、生活リズムがくずれてしまった人もいかもしれません。

生活リズムが整っていないと、朝起きるのがつらかったり、授業中に集中できなかったり、体調をくずしやすくなったりします。元気に学校生活を送るために、「学校モード」への切り替えを意識してみましょう。



7月に保健室に着任しました柏木麻里です。
皆さんが、元気に学校生活が送れるように、保健室からサポートします。よろしくお願いします。

