



令和6年9月2日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしていただでしょうか。学校のある生活に早く慣れるためにも、睡眠と食事をしっかりと2学期を元気にスタートしましょう。

### ☆9月の保健行事☆

日時	学部・学年	行事
9月 3日(火) 9:30~	高3	身体測定
9月 4日(水) 9:30~	高2	身体測定
9月 5日(木) 9:30~	高1・中3	身体測定
9月 6日(金) 9:30~	中1・2	身体測定
9月10日(火) 9:30~	小5	身体測定
9月11日(水) 9:30~	小3・4・6	身体測定
9月12日(木) 9:30~ 12:50~	小1・2	身体測定
	高1	宿泊防災訓練前内科検診
9月26日(木) 13:15~15:15 ※ご希望の方は、9月13日までに 連絡帳でご連絡ください。	対象者	療育相談

### <9月・10月の療育相談について>

精神科医 柏崎先生による療育相談を毎月行っています。

- 9月26日(木) 13:15~15:15 (1件30分)
- 10月17日(木) 13:15~15:15 (1件30分)

相談希望の方は、連絡帳を通じてお知らせください。

※9月の療育相談希望は、9月13日(金)までにお知らせください。

※希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。  
ご了承ください。

### <お知らせください>

夏休み期間中、お子さんの服薬に変更がありましたら連絡帳を通じてお知らせください。

### <下着の貸し出しについて>

保健室では替えの下着を用意し、必要な場合貸し出しています。ご返却の際は、同じサイズの新しい下着を用意していただきご返却ください。

また、生理用のショーツを貸し出した場合は、普通のショーツではなく生理用ショーツでご返却ください。

# 9月の保健目標：けがの予防につとめよう

規則正しい生活を送ることが、けがの予防につながります。  
次のことに気を付けて毎日を過ごしましょう。



★睡眠をしっかり取る★  
夜更かしせずに、早めに就寝しましょう。



★朝ご飯をしっかり食べる★  
夕食を食べてから朝食をとるまで、睡眠時間が入るので時間があいています。朝食をとらずに学校へ来ると、さらに時間があき元気に活動することが難しくなります。エネルギーが不足するとボーっとしてしまい、けがにつながることもあります。

★ゲームは時間を決めておこなう★  
スマホやタブレットを長時間見続けると、目が疲れます。また、寝つきが悪くなったりします。



- 時々画面から目を離し、遠く（5、6m先）を見るようにしましょう。
- 画面から目を30cm以上離して見ましょう。
- 30分に1回は体を動かしましょう。

△ ○ △ □ ○ △ ○ △ □ ○ △ ○ △ □ ○ △ ○ △ □

## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、さいぼう細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

