



令和6年9月2日（月）
都立墨田特別支援学校長

朝日 滋也

みなさん、夏休みは体調を崩さず元気に過ごせましたか？まだまだ、暑い日は続きますが、こまめに水分補給をして、十分な休養を取って暑さを乗り切りましょう。

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。災害の被害を減らし、けがや病気を防ぐには日頃からの準備が大切です。この機会に、災害の対応や備蓄品を確認しておきましょう。

★夏休みモードから切り替えよう！

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、どこかにお出掛けをしたり、ゆっくり体を休めたりすることができましたか？中には学校のある日とは起きる時間や寝る時間、食事の時間などがずれてしまった人もいないのでしょうか。生活リズムが崩れていると疲れが取れにくくなり、体調を崩しやすくなります。2学期には水泳学習、宿泊行事、文化祭など様々な活動や行事があるので、生活リズムを見直し、体調を整えられると良いですね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

★熱中症に気を付けよう！

まだ暑いです！



9月に入りましたが、まだまだ気温の高い日が続いています。登下校中はもちろん、授業中や部活動中でもこまめに水分を摂る、涼しい場所で休憩をするなど熱中症に気を付けましょう。また、調子が悪くなったときやお友達で具合が悪そうな人を見かけたら、すぐに大人の人に伝えましょう。そして、これから朝と晩で寒暖差が激しくなりやすいため、調節できる服装を心掛けましょう。

「防災の日」

★防災グッズの準備・点検をしておこう！



9月1日は「防災の日」でした。災害は、いつ、どこで起きるかわれにも分かりません。そのために、食料や水、日用品を普段から準備しておきます。定期的に使用し、買い足すようにすると期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れないようにしましょう。



***** <保護者の方へ> *****

定期健康診断で要受診や所見ありの項目があった方で、夏休みに受診された場合には、結果を担当もしくは保健室まで御報告ください。

◆健康相談を実施しています 9月11日(水)、10月9日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)

◆災害時予備薬のお願い

東日本大震災の際は、交通事情から当日中に帰宅できない人もいました。災害時に学校やデイサービスから帰宅できない場合に備えて、「災害時予備薬」を3日分用意していただき、通学かばんやリュックに常備されることを学校としてお願いしています。使用期限や内容を見直していただきますようお願いいたします。また、入れていただいた薬の所在について、担任の先生と再度確認をしてください。



◆夏季摂食指導研修会(教職員向け)について

夏季休業中に NPO 法人地域ケアさぽーと研究所の白鳥芳子さんを招き、知的障害児の摂食指導について教職員向けの研修会が開催されました。初期食、中期食、後期食のそれぞれの段階で必要な舌や口内の動き方について、食材を使って実践したことでどのような使い方をしているのか実際に知るきっかけとなりました。摂食がうまくいかない原因には、発達の未熟さによるもの、発達の遅れに起因する誤学習(悪習癖)によるものがあり、お子さんの発達段階に合わせた適切な摂食指導をすることが大切とのことです。また、偏食等の課題があるお子さんには、まずは食事が楽しいと思えるように成功体験を積み重ねることがお子さんにとって自信につながるそうです。お子さんの摂食についてお悩みや質問等ありましたら、担任までお知らせください。