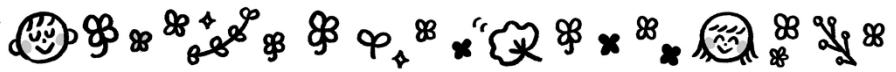


令和8年9月1日（火）
都立墨田特別支援学校 長
深谷 純一

42日間あった夏休みもあっという間に終わり、新学期が始まりました。この夏休みはどうだったでしょうか？どこかにお出かけした人もいれば、普段よりもゆっくり過ごすことができたなど皆さんそれぞれの過ごし方があったと思います。これから、文化祭、校外学習、宿泊行事などたくさんさんの活動があります。まだまだ、暑い時期が続くと思いますが体調に気を付けて過ごしていきましょう。9月からも皆さんが元気で充実した学校生活を送れるように保健室からサポートしていきたいと思っています！



★災害に備えよう

9月1日は「防災の日」、今年は8月30日から9月5日までが「防災週間」です。夏休み前、7月に熊本県で大きな地震がありましたね。ニュースを見て、びっくりした人も多いと思います。地震も含め災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。自分の近くでも起こるかもしれません。防災は、自分や大切な人の命を守るためにします。今できることを、一つずつやってみましょう。

・地震が起きたら（緊急地震速報が流れたら）

1 グラッと きたら

ものが



おちて こない たおれて こない いどうして こない

ば 場しよで 頭を まもる



ダンゴムシのポーズ



サルのポーズ

2 ゆれが おさまったら「おかしも」



おさない



か けない



し ゃべらない



も どらない

みに つけよう



火事がおこったら

けむりを すわないように、
●体を ひくく しましょう。
●ハンカチで、口と はなを
ふさぎ しましょう。



アライグマのポーズ

・避難するところを決めておこう

登下校や家の外にいるときに、災害が起こることがあります。避難するところ、お家の人と集まるところ、連絡方法など事前に決めておきましょう。



・けがをしたとき

災害では、けがをすることがあります。自分がけがをしてしまったときやけがをしている人を見かけたら、近くの大人に助けを求めましょう。いざというときのために、自分でできる手当てについてもおきましょう。



●すり傷
きれいな流れる水でよごれが
残らないように、あらいま
しょう。



●軽い火傷
流れる水で痛みがなくなるま
で15分以上十分に冷やしま
す。服を着ているときは、皮
膚を傷つけないよう、服ごと
冷やしましょう。



●きり傷
ハンカチなどでおさえて、
血を止めます。傷口がよご
れているときは、水であら
い流しましょう。



●捻挫、打撲
けがをした部分を動かさない
ようにし、冷やしましょう。

(引用：東京都教育委員会 安全教育・防災教育ポータルサイト)

***** <保護者の方へ> *****

◆健康相談を実施しています

9月9日(水)、10月14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)

◆体重計について

日頃より、学校保健活動に御理解と御協力いただき、ありがとうございます。7月にマチコミメールで配信いたしました体重計の故障ですが無事修理が終了したため、9月は予定通り身体測定(身長・体重)を実施します。御迷惑をお掛けし、大変申し訳ありませんでした。

◆産婦人科医相談(ユースヘルスケア事業)について

児童・生徒等が抱える思春期特有の健康上の悩みに対応するため、本校においても東京都からの委託による産婦人科専門医のオンライン相談を順次実施いたします。相談例としては、月経(生理)に関すること、この症状は産婦人科への受診が必要かどうか知りたいなど産婦人科に関わるヘルスケアの専門相談を対象としています。相談時間は1回あたり25分程度、事前予約制(午後のみ)、実施場所は校内で教職員が同席しての実施となります。後日、マチコミメールにてパンフレットを配信しますので、詳細については、そちらを御確認ください。