

# ほけんだより 9月

令和6年9月4日  
都立鹿本学園校長  
堀江 浩子

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みも元気に過ごすことができましたでしょうか。

9月に入り、朝夕には秋の訪れを感じさせる気候の日もありますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう。

また、夏の疲れや気温差などで体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、疲れをためないようにしましょう。



## 朝ごはんは 体にも頭にも大切！



朝ごはんを食べると、体と頭にエネルギーが行きわたり、一日を元気にスタートできます。ところが、朝ごはんを食べないと、午前中は頭も体もボーっとしたままになってしまいます。朝は食欲がないという人も、食べやすいものを少しずつ食べることから始めて、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

## みんなで考えよう 災害対策

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は、「防災週間」です。近年、大規模な地震、大雨、洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。災害は、いつ、どこで起きるのか予測できないからこそ、日頃からの備えが大切です。ぜひご家庭でも、さまざまな備えを見直してみましょう。



### 【家具・家電の配置】

地震で家具や家電が倒れて、けがをしたり、出入り口を塞いだりしないよう、固定の仕方や配置を工夫しましょう。

### 【食料品や日用品の備蓄】

家族構成や生活スタイルに合わせた非常時持ち出し袋や備蓄品を整えましょう。救急用品や常備薬なども入れておくと安心です。定期的に中身の点検・補充もお忘れなく。併せて、学校用の災害時薬の点検もお願いいたします。

### 【避難場所や避難経路】

避難場所や避難場所までの経路を確認しておきましょう。昼と夜の時間帯に、実際に避難経路を歩いてみることも大切です。

### 【情報収集・連絡方法】

災害伝言ダイヤルや各自治体の防災アプリ等の使用方法も確認しておきましょう。



S 部門		N 部門	
5日(木)	指導医来校(富沢 Dr.)	5日(木)	【小】身体測定 指導医来校(富沢 Dr.)
9日(月)	神経診察(本澤 Dr.) 摂食指導(中路 DH)	6日(金)	【中】身体測定
10日(火)	【中高】身体測定 指導医来校(石崎 Dr.)	9日(月)	神経診察(本澤 Dr.) 摂食指導(中路 DH)
11日(水)	摂食評価(三枝 Dr.)	10日(火)	指導医来校(石崎 Dr.)
12日(木)	【欠席者】身体測定 指導医来校(吉田 Dr.)	11日(水)	摂食評価(三枝 Dr.)
17日(火)	療育相談(村上 Dr.) 摂食集団指導(中路 DH)	12日(木)	【欠席者】身体測定 指導医来校(吉田 Dr.)
18日(水)	【高1】宿泊前検診	17日(火)	療育相談(村上 Dr.) 摂食集団指導(中路 DH)
19日(木)	整形診察(瀬下 Dr.)	18日(水)	【中2】宿泊前検診
24日(火)	指導医来校(石崎 Dr.)	19日(木)	整形診察(瀬下 Dr.)
25日(水)	【小】身体測定 指導医来校(石橋 Dr.) 摂食指導(中路 DH)	24日(火)	指導医来校(石崎 Dr.)
26日(木)	摂食集団指導(中路 DH)	25日(水)	指導医来校(石橋 Dr.) 摂食指導(中路 DH)
30日(月)	指導医来校(大西 Dr.) 摂食評価(三枝 Dr.)	26日(木)	摂食集団指導(中路 DH)
		30日(月)	指導医来校(大西 Dr.) 摂食評価(三枝 Dr.)

### 《室内化学物質検査結果について》

東京都は、児童・生徒が健康で安心して学校生活を送ることができるよう、夏季に「室内化学物質対策月間」を設けております。本校では、7月下旬に室内化学物質検査（トルエン・ホルムアルデヒド）を行いました。今年度、施設修繕があった教室（N棟 N小1-4、N小5-2、N小5-3、N中1-1、N中2-8教室）を対象に検査を行いましたが、結果は全て基準の範囲内でした。引き続き、適切な学校環境整備に努めてまいります。

- 一学期の定期健康診断結果を受けて、医療機関を受診された方は「受診報告書」の提出をお願いいたします。
- 夏休み中に、心身の健康状態の変化や、医師からの指示事項や服薬内容の変更等があった方は、連絡帳等でお知らせください。