



令和8年9月1日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

長い夏休みが終わり、学校に元気な声が戻ってきました。9月とはいえ、まだ暑さが残る日も多く、体調を崩しやすい時期です。御家庭でも睡眠や食事、水分補給に気を付けていただきながら、無理なく学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

9月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
4日(金)	身体測定	中学部1年～3年	9:20～
7日(月)	身体測定	小学部4年～6年	9:20～
8日(火)	身体測定	小学部1年～3年	9:20～
15日(火)	食べ方相談	小1対象者のみ	対象の方にお知らせ済
16日(水)	歯科保健指導	中学部1年	保護者向け講話13:00～
18日(金)	療育相談	※希望者	対象の方にお知らせします
28日(月)	宿泊前健診	中学部3年	12:50～

「夏休み中の健康調査」の提出について

夏休み前に配布した「夏休み中の健康調査」の提出をお願いします。9月2日(水)提出締め切り



保健室に行く前に…



これができたら **イイね!**

保健室では、お子様の発達段階や心情、保健室来室時の状況に応じて、自分でできる手当てについても指導・支援しています。

朝と日中の寒暖差に注意!

9月は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまう恐れがあるので、注意が必要です。

おすすめアイテムは、カーディガンなど簡単に脱ぎ着できる上着。気温の変化や自分の体調などに合わせて工夫しましょう。

