

保健だより9・10月号

令和8年9月1日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間の生活リズムを少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。また、9月になりましたが暑い日が続いています。朝ごはんをしっかりと食べる、こまめに水分補給をする、帽子をかぶる、しっかり睡眠をとって体を休ませる等、生活リズムと体調を整えるようにしましょう。

9月の保健目標

生活のリズムをとりもどそう

～はやねはやおきをがんばろう～

【保護者の方へお願い】

- ★夏休み中に、大きなケガや病気をした、入院をした等がありましたら、担任を通じて保健室までお知らせください。4月に御提出いただいた診療情報提供書の内容に変更がある場合、書面において、医師の指示変更や追記が必要となります。
- ★定時薬、緊急時薬に変更がある場合、担任を通じて保健室までお知らせください。薬を返却いたしますので、交換をお願いいたします。最新のお薬手帳のコピー等も併せて御提出ください。
- ★定期健康診断で所見があり、夏休み中に受診された方は、受診報告書を御提出ください。

【9月・10月の予定】

日にち	曜	項目	開始時間	対象
9月 2日	水	身体測定	9:25～	A小
9月 3日	木	身体測定	9:25～	B小低
9月 7日	月	身体測定	9:25～	A中高
9月 8日	火	身体測定	9:25～	B中
9月 9日	水	身体測定	9:25～	B高
9月10日	木	療育相談	9:30～	希望者
9月14日	月	身体測定	9:25～	B小高
9月18日	金	宿泊前検診	13:10～	A高2
		連合マラソン大会前検診		B中1年
9月25日	金	連合マラソン大会前検診	13:10～	B中2・3年
10月 2日	金	体重測定	9:25～	B小高
10月 5日	月	療育相談	13:30～	希望者
10月 6日	火	体重測定	9:25～	A小
10月 7日	水	体重測定	10:30～	B小低
10月 9日	金	宿泊前検診	13:10～	A小5・6年
10月20日	火	宿泊前検診	13:10～	B小6年

【第 1 回 学校保健委員会について】

7月29日（水）に、令和8年度第1回学校保健委員会を開催しました。学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA、教職員から構成されるメンバーが集まり、令和8年度学校保健計画や定期健康診断結果、医療的ケア実施状況、学校給食、摂食指導の状況、保健室の来室者数や感染症の状況などを報告し、今後に向けた話し合いを行いました。

【学校医・学校薬剤師の先生から】

＜学校内科医：村野 浩太郎 先生＞

- ・都内で流行している感染症が町田の丘学園では流行しておらず、嬉しく思います。
町田市では、「水痘」が現在も警戒レベルとなっています。ポツポツと発疹がみられる場合は、受診するようにしてください。

＜学校歯科医：三浦 誠 先生＞

- ・歯科検診では、重度のむし歯の人もいました。受診勧告をもらった人は、早めに治療を受けるようにしてください。また、学年が上がるにつれて、歯垢・歯石が付着している人が増えています。丁寧に歯みがきをしたり、定期的に歯科医院を受診したりすると良いでしょう。

＜学校眼科医：吉川 啓司 先生＞

- ・眼科検診では、斜視等が見られる場合でも、既に医療機関で診断や治療を受けている際には、受診勧告の発出はしていません。引き続き、かかりつけ医での経過観察等を行ってください。

＜学校薬剤師：稲葉 弥生 先生＞

- ・本校の衛生環境は全体的に非常に整っています。冷房の使用により窓や扉を閉め切ることが多いですが、こまめに換気をして空気を入れ替えるようにしましょう。

9月9日は『救急の日』

救急（99）にちなみ、9月9日は「救急の日」とされています。1学期に多かった3つのケガについて、保健室でも行っている応急処置の方法を紹介します。少しずつ、自分でできる応急処置が増えるといいですね。

すり傷

- ①水道水で傷口をきれいに洗う
- ②絆創膏を貼り、傷口を保護する。

☆深い傷や、異物が入って取れない傷などは、受診をおすすめします。

鼻血

- ①いすに座って安静にする。
- ②親指と人差し指で小鼻をつまむ。
- ③顔は少し下向きにする。

☆上を向くと、血液がのどに流れ込んで気分が悪くなることがあります。

打撲、捻挫

- ①安静にする
- ②冷やす
- ③圧迫する
- ④けがをした部分を心臓より高い位置に上げる。

☆4つの処置を行うことで、痛みを抑え、内出血や腫れの悪化を防ぎます。