



令和7年9月1日
東京都立府中けやきの森学園
校長 相賀 直
担当 安井 陽代

2学期が始まり、学校にも子どもたちの元気な声が戻ってきました。元気いっぱい夏を過ごした子供たちも、夏の疲れがじわじわでてくる頃です。早くもとの生活リズムに戻れるように、早寝早起き、栄養と睡眠を十分にとれるように心がけましょう。

9月の保健行事



日にち	曜日	項目	対象者
2日	火	身体測定	B部門高等部2年生
3日	水	精神科相談(西根 Dr.) 10:00~	対象者には別途お知らせ
4日	木	身体測定	B部門高等部3年生
5日	金	身体測定	A部門小学部低学年
8日	月	小児神経科診察(宮田 Dr.) 9:00~	対象者には別途お知らせ
9日	火	身体測定	B部門中学部
10日	水	身体測定	A部門中学部
11日	木	身体測定	B部門小学部
12日	金	身体測定	A部門小学部高学年
		整形診察(岡田 Dr.) 午後	A部門対象者には別途お知らせ
16日	火	整形診察(上出Dr.) 午前	A部門対象者には別途お知らせ
17日	水	身体測定	B部門高等部1年生
18日	木	身体測定	A部門高等部
29日	月	宿泊前検診 13:20~	B部門小学部5・6年生

*指導医診 5日(金)、12日(金)、25日(木)、29日(月)

*摂食相談 4日(木)、9日(火)、30日(火)



①夏休み歯みがきカレンダー・夏休みの健康調査について



御提出いただいた歯みがきカレンダーは、お子様の教室に掲示します。毎回、素敵な作品が作成されていますので、御来校の際にはぜひ御覧ください。

夏休み中の健康調査は、夏休み中の子供たちの健康状態を知る機会となり、学校生活の過ごし方の参考とさせていただきます。その他、かかりつけ医療機関や服薬内容の変更等ありましたら連絡帳等をとおして西保健室まで御連絡ください。

②災害ポーチの確認について

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。いつ起こるか分からない災害に備えて、災害ポーチの中身を確認し更新をお願いいたします。





ちゅうい けがに注意しよう！

ケガをしたら…

まずは**自分で**できること

あらう



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

血がでてい
るときは…

血がでてい
るときは…

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

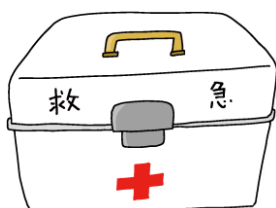
ねんざや
ぶつけた
ときは…

9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めるこ
とから、9月9日は「救急(きゅう
きゅう)の日」とされています。

おうちでけがや病気をしたときにす
ぐに対応できるように包帯や薬などを
まとめて入れた「救急箱」はあります
か？ 家になければ1つは用意してお
きましょう。

ある場合は、必要なものがそろって
いるか、使用期限が切れていないかを
おうちの人と
いっしょに
チェックして
みましょう。



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニ
ン」が出て、ねむくなります。しかし、夜にテレビやゲー
ムなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減り、
夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。
ねる前は強い光を見ないようにし、お部屋も暗くして
みましょう。



【西保健室からのお知らせ】

10月から養護教諭 常松久美子が妊娠・出産休暇を
取得いたしますので、9月1日から養護教諭 品田理緒
(しなだ りお)が着任いたします。