



令和7年10月2日
都立品川特別支援学校長 田島 忍
担当 主任養護教諭 小西・宮澤

今年の夏も暑さが長く続きましたが、やっと過ごしやすいい日が増えてきました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着や肌着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

【今月の保健目標】
体をたくさん動かそう

【10月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
8	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
16	木	宿泊前検診	9:30～		中2・3

【11月の保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
12	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者

健康相談について

本校では小学部1年生・中学部1年生・転入生を対象に健康相談を実施していますが、12月・1月・3月につきましては、他学年の相談者も受け付けております。発達で気になることや、服薬状況、精神的な不安定等、御相談したいことがある方は、連絡帳にてお知らせください。

☆令和7年12月3日(水)9:40～午前中、

令和8年1月14日(水)、3月4日(水)9:15～午前中(1枠20分)

精神科校医の先生は、「たつのシティータワークリニック」院長の田角 勝先生です。平成29年度まで昭和大学病院小児科で、多くのてんかん、脳性麻痺、発達遅滞、奇形症候群や摂食・嚥下障害のお子さんの診療をされていました。小児神経を専門にしている病院や医師は都内では少ないので、ぜひお気軽に御相談ください。

薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。



▶ 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

▶ 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。



▶ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

▶ 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

▶ 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

【裏面もあります】

高等部進学から卒業後にむけて、小・中のうちにできること②

7月22日(火)に、本校PTA主催の進路懇談会が開催されました。都立港特別支援学校進路指導部の教員2名をお招きし、高等部の生活と卒業後の進路について御講演をいただきました。詳細は9月16日発行のキャリア教育だよりを御覧ください。

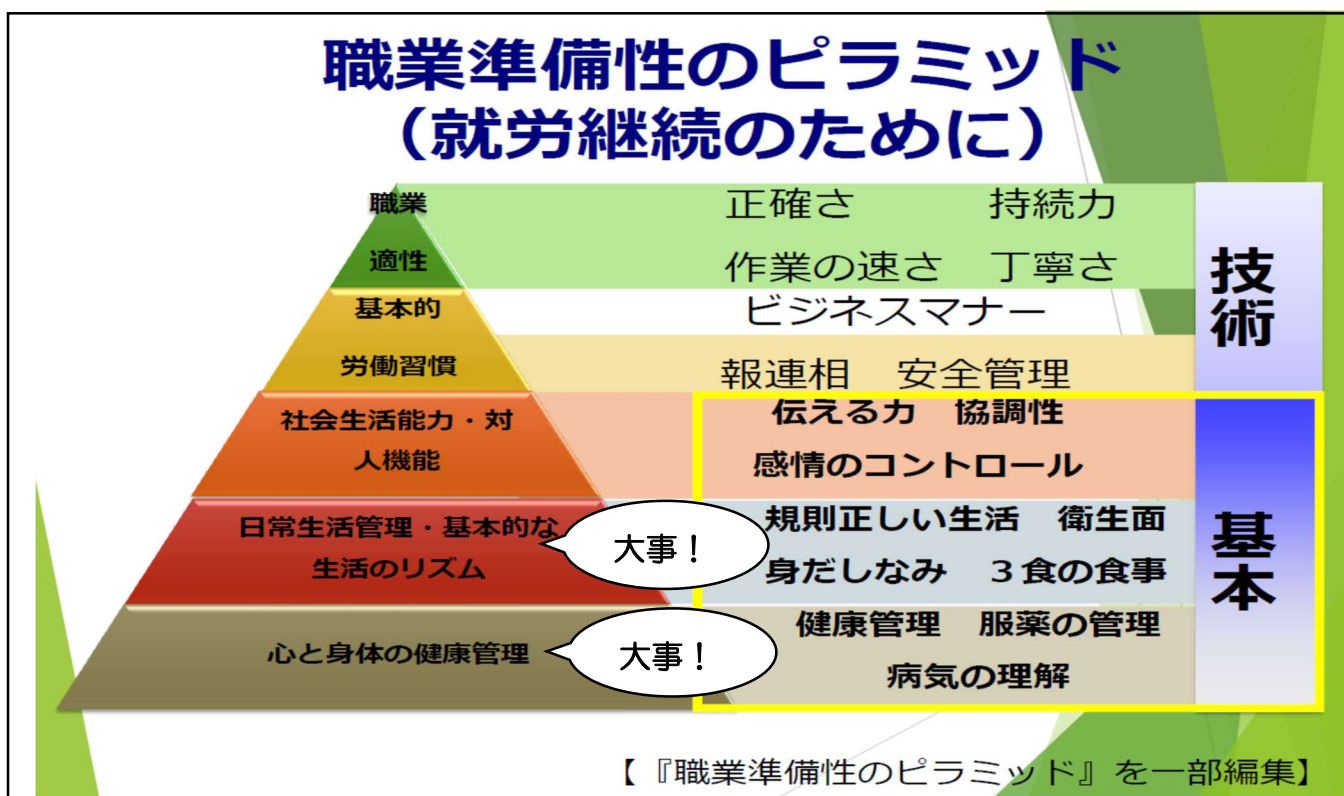
講演資料の中から、健康に関係する部分を御紹介いたします。

小・中のうちに取り組み始めた方がいいこと 基本的な生活習慣を安定させましょう

☆「基本的な生活習慣」＝「睡眠・食事・清潔・着替え・排せつ」です！

「高等部の生活や現場実習なんて、まだまだ先の話・・・」ではありません！

土台となる下の2つ、「心と身体の健康管理」「日常生活管理」いわゆる基本的な生活習慣が安定していないと、上に何かをのせようとしても崩れやすく、子供本人の力を発揮することが困難になってしまいます。これは小・中学部からの積み重ねが大変影響します。高等部になってから修正しようとしても難しく、そこに時間をとられると他を学ぶ時間がなくなります！



(出典：東京都立港特別支援学校)

多くの場合、高等部1年生は職場見学・就業体験、2年生になると現場実習が始まり、3年生の3学期には進路先を決定します。

高等部に勤務していた当時、生徒たちが現場実習で受ける刺激や学びはとても大きいという印象でした。学校外・教員がいない環境下で作業をまかせられ、外部の大人から褒められたり、また御指導をもらう中での「できた！」という経験により、生徒たちの表情がぐっと変わっていきました。

現場実習の内容によっては立ちっぱなし、食品等重い物の移動、物の破損や自分がけがをしないよう注意しながら作業をすることもあります。大変気力・体力を使い、毎日振り返りもするので予想以上に消耗します。そんな未来は、意外とすぐやってきます。ぜひ小・中学部の今のうちから、なるべく毎日同じ時間に眠って起きてご飯を食べる、手洗い爪切りができる、鼻をかめる、検温ができる、薬が飲める等の基本的な健康管理、生活習慣を安定させていくことをお勧めします。

