



令和5年5月1日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

いつの間にか、永福学園の周りの木々も鮮やかな緑色に染まっています。
時折、日の光にきらきらしている葉を見ると夏を近くに感じます。

新学期が始まり、オリエンテーションや定期健康診断と慌ただしい1か月
でした。ゴールデンウィークは少しゆっくり過ごしましょう。



* 5月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
11	木	眼科検診予備日	欠席者	13:00～
15	月	尿検査二次①	一次未提出者 二次対象者	★1 時間目の授業開始までに回収します。
		ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	14:00～ ★完全予約制になります。希望される方は、 担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は6月12日(月)です。
16	火	尿検査二次②	一次未提出者 二次対象者	★1 時間目の授業開始までに回収します。
18	木	歯科検診	全学年	9:15～
19	金	心臓・結核検診	1 年生 昨年度未受診者	9:00～12:00 ★肢体不自由教育部門、大塚ろう学校永福 分教室と合同で実施します。 ★体操着を忘れずに持ってきてください。
		整形診	希望者、対象者	9:00～9:30 ★完全予約制になります。希望される方は、 担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は6月16日(金)です。
26	金	精神保健相談	希望者、対象者	14:00～ ★完全予約制になります。希望される方は、 担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は6月20日(火)です。

永福学園では定期健康診断のほとんどを4月、5月中に実施しています。5月の予定も確認し、受診漏れのないようにしてください。検診によっては予備日が設定してあります。欠席した場合は予備日に受けましょう。

学校で検診を受けなかった人は、個人で学校医又はかかりつけ医を受診していただきます。プールの入水や現場実習等で必要な検診でもありますので必ず受診してください。

定期健康診断の結果を配布しています

各定期健康診断終了後、所見のある人のみ結果を配布しています。すでに通院している場合や今回の結果を受けて医療機関を受診した際は、受診結果を保護者が記入し、提出してください。

水分の準備をしましょう

5月6日は「立夏」です。夏の始まる日とされています。暦の上ではもう夏です。

今年は4月にも夏日を観測した日がありました。これからますます日差しが強くなります。天気によって暑く感じたり、肌寒く感じたりします。上手に衣服で調整してください。また、水分は持ってきていますか？授業が本格的になり、3年生は現場実習の準備も始まります。必ず水分を持参し、こまめに水分補給をしてください。「喉が渴いた」と思ったらすでに体の水分は足りていない状態です。休み時間には、必ず水分補給をしましょう。

保護者の皆様も登校前に水筒やペットボトル等、水分を持参するよう促してください。また、登校前も朝食を食べ、水分を摂ってから出掛ける習慣を付けてください。御協力よろしくお願いいたします。



精神保健相談について

本校では、月に1回、精神科校医の海野先生が来校し、『精神保健相談』を実施しています。発達に関することや、日頃の不安や心配事、療育手帳・精神福祉手帳の取得などについて個別に相談できます。生徒のみ、保護者のみの相談も受け付けています。完全予約制となりますので、相談を希望する場合は、担任を通じて保健室までお申し込みください。御希望を調整した後に相談時間をお知らせいたします。予約が多い場合は、日時を変更していただくこともありますので御承知おきください。

精神保健相談の日程は、毎月ほけんだよりに掲載しています。御不明な点がありましたら、保健室へお声掛けください。



ユースヘルスケア相談について

本校では、月に1回、産婦人科校医の塚田先生が来校し、『ユースヘルスケア相談』を実施しています。思春期特有の悩み（月経、ダイエット、不眠、人間関係など）について、相談できます。男女問わず、生徒のみ、保護者のみの相談も受け付けています。完全予約制となりますので、相談を希望する場合は、担任を通じて保健室までお申し込みください。御希望を調整した後に相談時間をお知らせいたします。予約が多い場合は、日時を変更していただくこともありますので御承知おきください。

イライラ

睡眠
足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんだあんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

