

# ほけさんだより



令和5年9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

長い夏休みが明けました。とても暑い日が続きましたが、リフレッシュできたでしょうか。永福学園は二学期制のため、今日から授業開始です。学校モードに切り替えて規則正しい生活を送りましょう。

夏休み明けは心身ともに疲れやすくなっています。食事・睡眠を十分にとりましょう。



## \* 9月の保健行事 \*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
22	金	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、1週間前までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は10月19日(木)です。
25	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、1週間前までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は10月23日(月)です。

※整形診は10月13日(金)実施予定です。

※精神保健相談、整形診について、希望者が多い場合は翌月になる場合もございます。御承知おきください。

## 《スクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
9月1日(金)、7日(木)、8日(金) 22日(金)、29日(金)	1年生、2年生	カウンセラーの先生が、1人5~10分程度、個別に話を聴きます。

※3年生は、11月以降に全員面談を実施する予定です。

## 定期的にお薬の確認をしましょう

永福学園では、非常災害時用の薬の準備をお願いしています。原則本人管理とし、必要に応じて保健室でもお預かりしています。

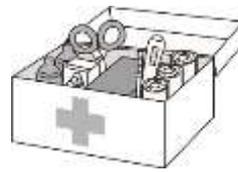
災害は、いつ来るか分かりません。定期的に服薬している人は、非常災害時用の薬を準備し、こまめに入れ替えをしましょう。

また、服薬内容に変更があった場合は、必ず保健室へお知らせください。

服薬情報は、現場実習や就労時にも必要になります。お薬を処方された時に配付されるお薬の説明書やお薬手帳のコピー等の御提出をお願いいたします。



# 9月9日は救急の日



9月末に陸上記録会が実施されます。当日けがをしないよう、事前準備をしっかりとしましょう。

## 陸上記録会当日までに…

### □爪を切る。

長い爪はけがのもとです。両手足の爪を切りましょう。切りすぎも注意です。

### □靴のサイズは合っているか確認する。

小さすぎても大きすぎてもいけません。履き慣れた靴にしてください。

### □体調と生活リズムを整える。

睡眠不足はけがや体調不良のもとです。特に前日の夜は早く寝ましょう。



## 陸上記録会当日

### □朝食を食べる。

エネルギー不足だと体や脳が思うように動きません。熱中症の危険も高まります。

### □しっかりウォーミングアップ

準備運動で筋肉の緊張をほぐし、体温を上げましょう。

### □無理をしない。

途中で体調の変化や痛みを感じたら休憩しましょう。

### □こまめな水分補給

一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう。

## 第一回学校保健委員会を開催しました。

8月24日（木）に第一回学校保健委員会が開催されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行開始以来、約3年ぶりに参集での開催が実現しました。今回は、定期健康診断の結果、健康相談の活用、学校環境衛生検査の結果、学校給食の提供状況、肢体不自由教育部門の医療的ケアについて報告しました。また、「今後の感染症対策について」という内容で、学校医、学校薬剤師の先生方から助言をいただきながら、これからの永福学園での感染症対策について、協議しました。

～学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から～

御意見・アドバイスを一部紹介します。



○冬の感染症流行時期に備え、引き続き手洗いや換気などの感染症対策を継続すること。

○口腔内の清潔を保つことも感染症対策になります。毎日の歯磨きをしっかりと行ってください。

○発熱や咳・くしゃみがある時は、マスクを着用しましょう。



学校医の先生方から、永福学園の感染症対策を褒めていただきました。

これから宿泊行事や現場実習、就業体験など、校外での活動が増えてきます。体調管理や手洗いに加え、咳が出る時や人が密集する場所ではマスクを着用したり、休憩時間に窓を開けて換気をしたり、自分自身と周りの人たちの健康を意識して自分にできる感染症対策を実行してください。