

ほけんだより 9月

令和5年9月6日
東京都立永福学園
校長 緒方 直彦
主任養護教諭 木村真紀子

9月になりました。夏休み中は暑くて湿度が高い日が続きましたが、体調を崩したりしていないでしょうか？暦の上では秋ですが、暑さはしばらく続きます。引き続き熱中症リスクに注意が必要です。

一方、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もあるように、秋分の日の頃を境に、例年暑さは落ち着いてきます。昼間は暑くても朝夕は冷え込むこともあるかもしれません。衣服や掛物などで調整していきましょう。

9月の行事予定



中学部の身体測定
の日程が、年間
行事予定から変更
になりました。

日程	内容	対象
9月4日(月)	身体測定	高等部
9月11日(月)	身体測定	小学部4・5・6年生
9月12日(火)	身体測定	中学部
9月13日(水)	身体測定	小学部1・2・3年生
9月14日(木) 13:30~	宿泊前健診	高等部2年生 宿泊に参加する生徒は、必ず受けてください。

*小児神経科診察 9月7日(木) 対象の方には、別途お知らせ済みです。
9月より小児神経科診の学校医は
「**心身障害児総合医療療育センター 高橋 長久 先生**」
が担当されます。

*摂食指導 9月12日(火)
9月26日(火)
*整形外科診察 9月15日(金)
9月22日(金)
*精神保健相談 9月22日(金) 精神科校医 海野先生
・希望される方は、**9月15日(金)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。
*ユースヘルスケア相談 9月25日(月) 産婦人科校医 塚田先生
(産婦人科相談)
・希望される方は、**9月15日(金)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

対象の方には、お知らせを配布します。

夏の疲労、
残って
いませんか？



9月の下旬頃から、体のだるさや食欲不振、めまい、疲労感などの夏バテに似た症状が現れることがあります。一日の寒暖差が大きいこと、気圧が変動すること、夏の間に冷房などによって体が冷えた日が多かったなどが、不調の原因として挙げられます。

体調を整えるポイントは？

栄養バランス、規則正しい生活と質の良い睡眠、感染症対策をする、など、健康的な生活習慣を身につけることです。夏の間に変化した生活リズムを、『学校モード』にシフトしていきましょう。

裏面もあります

秋の肌トラブル



虫刺され

蚊の活動時期は概ね4月～10月で、活動が活発化する気温は概ね25℃～30℃といわれています。夏の間は夕方になっても気温が30℃を超える日も多く、実は蚊に刺される機会は7月や8月より、やや気温が下がる9月や10月の方が多くなることもあるかもしれません。

ダニは1年を通して活動していますが、とくに湿気が多い時期を好み、かつ暗い場所に隠れて活動する性質があります。そのため、梅雨や秋の長雨といった湿度が高まる時期には、増殖しやすくなり刺される可能性も高いです。

汗をこまめに拭きとり肌の清潔を保つ、手足の露出を避けるなどの対策を引き続き行っていきましょう。

あせも

大量に汗をかいたときに汗腺(かんせん)がつまり、ブツブツと腫れてしまう症状です。夏などの暑い季節に発症しやすいのですが、残暑が厳しい今の季節も、汗をこまめに拭きとるなど、肌の清潔を保ち、あせもを予防していきましょう。



令和5年度 第一回学校保健委員会報告



日時：令和5年8月24日(木) 13:30～14:30

協議テーマ：今後の感染症対策について

～多様な感染症流行から学校での感染症対策を考える～

学校では、学校における児童・生徒の健康課題の把握と対策を協議して、健康づくりを推進するために、**学校保健委員会**を設置しています。

新型コロナウイルス感染症が5類となったのを受けて、このたび3年ぶりに参集での開催が実現しました。学校医に御参加いただき、各専門的立場から貴重な御意見をいただいた一部を紹介します。

- 新型コロナウイルス感染症と診断される人が、多い。5月に5類となったが、感染拡大防止のために、換気やマスク、手洗い、消毒など5月以前と変わらない意識で対応してほしい。
- 健康診断の結果からも、口腔ケアの大切さがわかる。歯みがきや食事の時には飛沫を防ぐなど、引き続き感染症に配慮が必要である。
- 子どもは自分の症状を上手に訴えられないことが多く、また、感染症にかかっているにもかかわらず症状が分かりにくいことがある。発熱は、こもり熱である可能性と同時に感染症の可能性も考慮して、対応する。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、コロナ禍以前の学習活動に戻りつつありますが、基本的な衛生管理や感染症対策は継続しています。令和5年5月2日に『教育活動におけるマスク等の着用について』のプリントにてお知らせしたとおり、マスクについては、調理実習、給食配膳及び摂食指導時、その他必要な場面において着用いたします。

また、換気・手洗い・消毒などは、引き続き学校として感染症対策を行っていきます。