

ほけんだより 10月

令和5年10月4日
 東京都立永福学園校 長 緒方直彦
 主任養護教諭 富田貴恵

「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。「つるべ」とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のことです。それが深い井戸にすつんと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。10月を迎え日の入りも早くなり、朝晩は肌寒く感じる日も多くなってきました。気温や天気予報をチェックすると共に、着脱しやすい衣類や掛け物などで調整し、気温差による体調不良を予防していきましょう。

<10月の保健行事>

- 10月 4日(水) 高等部1年生宿泊前診(午後)
- 10月 6日(金) 整形診察
- 10月12日(木) 摂食指導
- 10月13日(金) 整形診察
- 10月31日(火) 摂食指導

各診察の対象の方には、事前にお知らせをしています。



- ◆小児神経診(高橋先生) : 10月12日(木)
 - ・希望される方は、**10月5日(木)までに**担任を通じてお知らせください。
- ◆精神保健相談(海野先生) : 10月19日(木)
 - ・希望される方は、**10月11日(水)までに**担任を通じてお知らせください。
- ◆ユースヘルスケア相談(産婦人科校医 塚田先生) : 10月23日(月)
 - ・希望される方は、**10月13日(金)までに**、担任を通じてお知らせください。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

学校環境衛生について

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

保健室の一日は、換気から始まります。窓を開けて風通しを良くします。そして次に、保健室の水道水の検査をします。これは、水道水の「残留塩素濃度」を調べて、飲料水として適切な範囲の残留塩素濃度になっているかを確認します。これで皆さんが教室の水道水を飲料水として使用しても大丈夫!また、給食後のスプーンや歯ブラシを洗ったり、うがいや手洗いをしても安心です。この確認をしてから学校は始まります。

他の学校環境衛生については、毎月学校薬剤師の先生が来校され、給食室の検査や教室の空気及び照度検査、プールの水質検査などを実施しています。学校が衛生的で過ごしやすくなるよう確認していただいています。



0.2mg/L
だからOK



裏面あります

最近、こんな症状ありませんか？



9月下旬頃から「アレルギーがひどくお休みします」「目がかゆいです」と言った声を聞くようになりました。それは『秋の花粉尘』かもしれません。秋の花粉尘の原因は、ブタクサ、よもぎなどが多いようです。目がかゆい、鼻水がでるなどの症状がみられる方は、受診し、症状が軽減できるよう相談してみましょう。



10月8日は何の日??



「骨と関節の日」です

学校では身体の緊張を緩めたり、関節を動かして拘縮予防など、特設自立活動の時間や日常的な活動の中で身体の取り組みを実践しています。

骨と関節の日にちなみ、夏の暑さで疲れた身体をほぐしてみませんか。



東京都に

「インフルエンザ流行注意報」が発表されています！！

テレビや新聞などでも報道されていますが、9月21日に東京都に「インフルエンザ流行注意報」が発表されました。新型コロナウイルス感染症と同様に注意が必要です。

- <症状> : 急な高熱、頭痛、筋肉や関節の痛み、全身のだるさ
- <治療> : 抗インフルエンザウイルス剤の服用（医師と相談）
- <出席停止期間> : 発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
*回復のための休養と感染拡大予防のため出席停止となります。
- <登校再開> : 5月の保健だよりと一緒に、「学校感染症による治癒連絡票」を配布しています。症状によっては出席停止期間が延びることもあるため、主治医と症状等を含め、御相談いただくようお願いします。
「学校感染症による治癒連絡票」は**保護者の記載**となります。



予防は、「手洗い、換気、状況に応じたマスク着用」などです。また、10月1日よりインフルエンザワクチン接種も開始されますので、主治医と御相談ください。

