

ほけんだより 11月

令和5年11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

10月は朝晩と日中の気温差が大きく、服装の調整や体調管理が難しい1か月でした。今日から標準服が冬服に切り替わります。登下校や活動に
応じて衣服の調節をしてください。

気温の低下とともに空気も乾燥してきました。これからより一層インフルエンザ等の感染症が流行する時期となります。食事、睡眠をしっかりと
りましょう。引き続き、規則正しい生活を心掛けてください。毎日の手洗いや咳エチケット等の感染症対策にも御協力よろしくお願
いいたします。



* 11月の保健行事 *



日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
2	木	後期歯科検診	対象者	午前中 ★春の歯科検診で、う歯の所見があった生徒で、まだ受診をしていない生徒を対象とした検診です。その他、歯や口の中のことで相談がある場合は、担任を通じて保健室まで御連絡ください。
9	木	後期歯科検診	対象者	
13	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)		14:00~ ★完全予約制となります。御希望の方は、 <u>1週間前</u> までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は、12月12日(火)です。
17	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★完全予約制となります。御希望の方は、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12月2日(金)です。
30	木	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★完全予約制となります。御希望の方は、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12月20日(火)14:00~です。

《11月のスクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
10日(金)、17日(金)、 24日(金)	3年生 希望者	10月下旬から3年生の全員面接が始まっています(1年生は令和6年1月以降に再度、全員面談があります) ★個別に継続でカウンセラーの相談を希望される方は、担任を通じて担当まで御連絡ください。

～知っておきたい、くすりの知識①～

頭痛や腹痛、ちょっとした風邪症状の時に市販薬を服用することがあります。その際、薬の説明書は読んでいるでしょうか。取扱いは、適切ですか？

どんな薬にも『副作用』があります。症状は人それぞれ。家族や友達が飲んでから大丈夫とは限りません。効果がないからもう1回分…もダメ！！

用法・容量を守って、自分に合った薬を必要な時に服用しましょう。

薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？ 効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



秋冬も水分補給をしましょう

皆さん、水筒やペットボトルなどで水分を持参していますか？夏の時期は熱中症も心配…と大きな水筒で水分を持参している人がたくさんいました。10月以降は急に寒くなったこともあり、水分を持参する人が少なく感じます。しかし、寒くても水分補給は大切です。

私たちの身体からは、尿や汗以外にも皮膚や吐く息から水分が出ています。空気が乾燥する寒い季節はより皮膚からの水分蒸発が進みやすくなります。汗をかかない分、体の水分が失われていく自覚がないので、気が付かないうちに脱水を引き起こす可能性があるのです。

また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなり感染症にかかりやすくなってしまいます。



《水分摂取のポイント》

- ①休憩時には必ず水分をとること。
- ②入浴前、寝る前、起床後は特に意識して水分摂取。
- ③常温や白湯など体を冷やさないものがおすすめです。



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくなので毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です