

ほけんだより 11月号

令和5年11月1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

朝夕すっかり涼しくなりました。気温が下がり、空気が乾燥するこの季節は、風邪やインフルエンザの流行に注意が必要です。今年は、夏の暑い時期でもインフルエンザの発症が見られました。日頃から行っている手洗い・換気などの感染症対策を、今後も続けていきましょう。

11月の保健行事



日程	内容	対象
11月 1日 (水)	体重測定	高等部
11月 2日 (木)	親子歯科保健指導	小学部4年生
11月 8日 (水)	体重測定	中学部
11月 9日 (木)	親子歯科保健指導	小学部1年生
11月13日 (月)	体重測定	小学部4・5・6年生
11月27日 (月)	体重測定	小学部1・2・3年生

小児神経科
診察の日程
が、年間行
事予定から
変更になり
ました。

- *小児神経診 11月30日 (木) 対象の方には、別途お知らせ済みです。
- *摂食指導 11月14日 (火)
- 11月28日 (火)
- *整形診察 11月10日 (金)
- 11月17日 (金)
- *精神保健相談 11月30日 (木) 精神科校医 海野先生
・希望される方は、**11月23日 (木) 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 11月13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、**11月6日 (月) 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。



インフルエンザ や咽頭結膜熱に 注意!



インフルエンザは例年 12 月頃から 3 月頃にかけて流行します。しかし、昨年から今年にかけては、散発的にインフルエンザが発生しており、9月に入ってからは急速に患者数が増加しています。今後、さらに流行が拡大する可能性もあるため、十分な注意が必要です。

咽頭結膜熱 (プール熱) は、主に夏に流行する感染症ですが、9月以降も流行が拡大し、10月に入ってからは、都全体としての**警報基準に達しました**。39℃前後の発熱、咽頭炎 (のどの痛み・発赤など)、結膜炎 (目の充血、目やになど) を主症状とし、その他リンパ節の腫れ、腹痛、下痢などが生じることがあります。重症化した場合は肺炎などを合併することがあります。症状が治まった後も、便の中にはウイルスが含まれますので、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう。

感染防止対策としては、流水や石けんによるこまめな手洗い、換気、咳・くしゃみをする時は口と鼻をティッシュ等でおおう等の咳エチケットが大切です。また、タオル等の共有は避けましょう。

学校感染症で休んだ後、再登校する際には『治癒連絡票』を御記入の上担任まで御提出下さい

裏面もあります

「熱」がある時の対応について



「発熱」は体温が平熱より 1℃以上高くなっている状態で、発熱の原因として多いのは、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症のようなウイルス感染によるものです。
「発熱」の場合は、熱があるのに手足が冷たいことがあります。

「うつ熱(こもり熱)」は、身体の放熱機能が低下する状態で、暑い環境にいる場合、汗をかきにくい場合等に起こることがあります。
「うつ熱(こもり熱)」の場合は、体幹だけではなく手足が非常に熱くなる傾向があります。

「熱」があるときは、まずは涼しい場所へ移動し、衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。
環境を調節しても、38℃以上の熱が続く、元気がない、機嫌が悪い時は、すぐに受診しましょう。

熱が下がらない時は、熱の原因を調べて適切な治療を受けるために、早めに医療機関を受診しましょう。
感染症が原因の場合は重症化や合併症を起こしやすくなるため、注意が必要です。

熱は体力を消耗します。熱がある時は主治医に相談し、無理をせずゆっくり身体を休めましょう。

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いい は
11/8 いい歯の日



小学部 1年生・4年生
中学部 1年生に親子歯科保健指導を予定しています。

歯みがきは歯肉炎予防にも効果的です！

いい く(き)
11/9 かんきの日



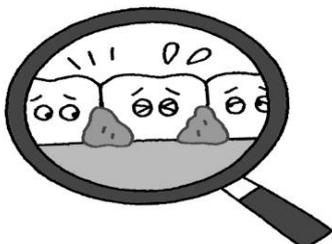
寒くても1時間に1回は窓を開けて部屋の空気を入れ替えましょう。

いい ひ(らい)
11/12 ひらの日



クリームやローションで保湿を行い、皮膚のバリア機能を高めましょう。
学校で、軟膏塗布等の処置を御希望する場合は、『学校での与薬申請書(臨時薬)』と一緒に御提出ください。

歯肉炎予防 !! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる