



令和5年12月1日
 東京都立永福学園
 校長 緒方直彦
 主任養護教諭 阿部祐子

早いもので、もう12月です。今年最後の月となりました。今年はどうな1年でしたか。あと1ヶ月、身の回りの整理や今年の振り返りをしてみましょう。

これから本格的に寒くなってきます。登下校中はもちろん、専門教科や体育の服装も体を冷やさない工夫をしてください。体調が悪い時は無理をせず、十分に体を休めてください。引き続き、手洗いや咳エチケット等、感染症予防に御協力よろしく願いいたします。



*** 12月の保健行事 ***

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
1	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★次回は令和6年1月12日(金)です。
7	木	修学旅行前検診	2年生	13:30~ ★修学旅行に参加する生徒は、必ず受けてください。
12	火	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	13:10~ ★完全予約制です。御希望の方は、1週間前までに担任を通じて御連絡ください。 ★12月はオンライン相談です。 ★次回は令和6年1月22日(月)です。
19	火	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★完全予約制です。御希望の方は、1週間前までに担任を通じて御連絡ください。 ★次回は令和6年1月25日(木)です。

※希望者が多い場合は翌月になることもありますので御承知おきください。

《 12月のスクールカウンセラー来校日 》

日にち	対象	備考
1日(金)、8日(金)、 15日(金)、22日(金)	3年生、希望者	★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。

< 体を温めて、元気に過ごしましょう >

冷えは腹痛や肩こり等、様々な不調の原因のひとつです。体が温かくなるよう、工夫してみましょう。

重ね着 衣服で空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。首、手首、足首を温めると体全体の体温が維持されます。

カイロ 首や背中、お腹や腰など温めたい部位が効率よく温まります。生理痛緩和にもなります。低温やけどには注意しましょう。

入浴 体の芯から温まります。筋肉の疲れもとれるので、湯船にゆっくりつかりましょう。



～知っておきたい、くすりの知識②～

×薬を飲むときの約束×

◆朝、飲み忘れたから夜に2回分まとめて飲まない×

⇒血液の中の薬の濃度が高くなりすぎてしまいます。中毒症状や副作用が強くなることもあるので、決まった量だけ服用しましょう。

◆同じ薬でも、友達にあげない×

⇒効きめは人によって違います。市販薬でも気軽にやり取りはしてはいけません。自分に必要な薬は自分で用意しましょう。

特に病院で処方された薬は自分だけのものです。症状が似ていても原因が同じとは限りません。体質や年齢、他の薬との飲み合わせ等を考慮して処方されています。

◆コーヒーやジュースで飲まない×

⇒薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬は水かぬるま湯で飲みましょう。



★学校で服薬する時は、必ず先生に声をかけてください。

換気のポイントは “空気の流れ”



湿度の目安

- ×40%以下 : ウイルスが増殖・活性化しやすい。
- ◎40～60% : ウイルスが増殖しにくく、活性化しにくい。
- ▲60%以上 : ジメジメ感じ、ダニやカビが発生しやすい。



人にとっても
快適！