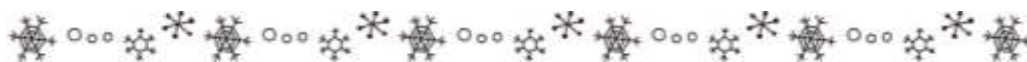




令和5年12月25日  
東京都立永福学園  
校長 緒方直彦  
養護教諭 阿部祐子

明日から冬休みに入ります。年末年始は行事がたくさんあり忙しい日が続きますが、生活リズムを整えて過ごしましょう。引き続き、手洗いや咳エチケット等の感染症対策も実施してください。年明けに、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

## \* 1月の保健行事 \*



日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
12	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★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。
18	木	個別眼科相談	希望者	12:50~
22	月	ユースヘルスケア相談	希望者	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。
25	木	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。

※学年ごとに体重測定が入ります。

## 薬の管理・取扱いについて

皆さんの健康と安全を守るために、学校内に薬を持ち込む際のルールを整理しました。なくしたり、間違えて服用したりしないよう、必ず保護者の方と確認してください。

### 【持ち込み方のルール】

- 学校に持ってくる薬は、必ず永福手帳カバーのファスナー付きのケースに入れること。
- 昼食後など決まった時間に飲む薬は1回分ずつ持ってくること。
- 風邪薬や頭痛薬を学校に持ってくる場合は、薬品名、服用目的、服用するタイミングや量について必ず保護者の方に永福手帳に書いてもらうこと。
- 頓服薬を持ってくる場合は、1回分のみ持ってくること。

### 【服用時のルール】

- 服用前に、必ず先生に声をかけてください。
- 薬の空袋は家に持ち帰りましょう。



※必要な薬は自分で持ってくる。友達と薬のやり取りは絶対にしてはいけません。

# 冬休みを健康に過ごすために

年末年始はイベントが多い時期です。家族や友達と予定を入れている人も多いのではないのでしょうか。楽しいと気が緩んでしまいます。永福学園生として、ルールやマナーを守って楽しい時間を過ごしてください。

## <食べすぎ>

食べすぎは、体重増加の他にも胃腸に負担をかけてしまいます。食べすぎてしまったと思ったら、消化の良い食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。大根やにんじん、ほうれん草など、食物繊維の少ないものがお勧めです。

## <やけど>

寒い時期、エアコン以外にストーブやかたつ、カイロなど寒さ対策の必需品使用の際には、低温やけどの危険性が伴います。必ず使い方を守りましょう。

★カイロや湯たんぽは直接肌に当てたり、長時間同じ部分に使用したりすると低温やけどになってしまいます。布でくるむ、温める位置をずらすなど工夫をしてください。

## <感染症>

12月中旬辺りから、鼻水や咳、喉の痛み、胃腸の不調などによる欠席者や早退者が出てきています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染も油断できない状況です。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

自分が傷つかない  
相手を傷つけない

NO!



1本くらいなら...

やめられなくなります

甘くて  
ジュースみたい



NO!

でもお酒です

NO!



おもしろいから

二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい…」では済まされません。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます