



令和6年1月9日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年の目標は決めましたか。保健室は皆さんが健康に学校生活を送れるよう、サポートしていきます。今年もよろしくお願ひいたします。

昨年は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が東京都全域で流行しました。そのような中でも、永福学園校内で大流行することなく過ごせたのは皆さんの感染症対策の協力があったからだと思います。

引き続き、規則正しい生活を送るとともに手洗いや咳エチケット等の感染症対策の御協力をお願ひいたします。



* 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。 次回は2月16日(金)です。
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 (産婦人科相談)	希望者	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2月5日(月)です。
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。 次回は2月29日(木)です。

≪ 1月のスクールカウンセラー来校日 ≫

日にち	対象	備考
12日(金)、19日(金)、 26日(金)	1年生、希望者	12月末から1年生の全員面談が始まりました。 ★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。

猫背になっていませんか？

寒い日は気が付くと背中が丸まってしまいます。それがずっと続くと頭痛や肩こり、腰痛、集中力の低下など、体に悪い影響が出てきます。事前面接や現場実習での印象も良くありません。

そんな時は、お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。



～知っておきたい、薬の知識③～

薬の飲み合わせ(薬物相互作用)

風邪薬や鼻炎薬、精神安定剤、睡眠薬、酔い止め…これらの薬には『抗ヒスタミン剤』がよく使われます。違う症状だからといって複数の薬を服用すると、抗ヒスタミンが重複する可能性があるので注意が必要です。

「お薬手帳」は持っていますか？色々な病院にかかっている場合、薬の飲み合わせや同じ薬の処方がないよう確認するためにも使用します。自分で服用している薬を見直し、安全に管理しましょう。



男子も冷え性になるの？

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか？

実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣のみだれや食生活のかたより、そして「運動不足」です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか？

寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。



頭痛薬は1日に何回も飲んでいいの？！

医療機関で処方される頭痛薬もドラッグストアで購入できる頭痛薬も1日に服用できる回数は決まっています。

また、服薬したら何時間以上あけるかも明記してあります。

跡えば…

- ◆1日3回服用の薬 ⇒ 4時間以上あける
- ◆1日2回服用の薬 ⇒ 6時間以上あける
- ◆1日1回服用の薬 ⇒ 8時間以上あける

※薬の説明書を確認しましょう。

※分からない時、不安な時は必ず薬剤師さんに相談してから服用しましょう。

※全ての薬の用法・用量を守りましょう。

寒気？ 冷え？

「先生、寒気がします。」12月に入り、寒気で来室する生徒が多く見られました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行する時期、『寒気』は心配な単語の一つです。

話を聞いてみると、冷えの可能性が高い生徒もいます。急に寒くなったこともあり、寒さを強く感じたのかもしれませんが。

自分の感じる寒さが、病気の寒さかどうかを見極められるのがベストですが、分からない場合は検温等のバイタルチェックで、自分の健康状態を知っておきましょう。

☆冷え性改善ポイント☆

服装

締め付ける洋服を避ける。

腰から下を冷やさないようにする。

下着・カーディガン等で重ね着をする。

食べ物

栄養バランスの良い食事をとる。

温かいものを食べる。(飲み物もホットがおすすめ) 体を温めるものを食べる。

運動

ストレッチなどで血液循環をよくする。

筋肉を鍛える。(筋肉は体の熱を発生します。)

生活

十分な睡眠をとる。

お風呂は湯船につかる。

