

# ほけんだより 1月

令和5年1月9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

新しい一年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせたでしょうか？身体も心も健やかに過ごせる一年になるよう願っています。

冬休み前に、発熱や胃腸炎の症状がある人が見られました。症状がある時は、無理をせずゆっくり休養して、体力の回復につとめましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの場合、学校を休んでも欠席ではなく、出席停止という扱いになります。治癒して、医師から登校の許可がでたら、『治癒連絡票（保護者記入）』を御提出ください。

## 1月の保健行事



| 日程       | 内容   | 対象         |
|----------|------|------------|
| 1月10日（水） | 体重測定 | 高等部        |
| 1月22日（月） | 体重測定 | 小学部1・2・3年生 |
| 1月23日（火） | 体重測定 | 中学部        |
| 1月30日（火） | 体重測定 | 小学部4・5・6年生 |

- \*小児神経診 1月25日（木）
- 1月29日（月）
- \*摂食指導 1月16日（火）
- 1月25日（木）
- \*整形診察 1月12日（金）
- 1月26日（金）
- \*精神保健相談 1月25日（木） 精神科校医 海野先生
- ・希望される方は、**1月18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 1月22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、**1月15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。

## 提出物のお願い

### ①冬季休業中の健康調査

12月22日（金）に配布しています。

**提出日：1月9日（火）**

### ②令和6年度保健関係書類

11月30日（木）に配布しています。

**提出日：書類により提出日は異なります。**

11月20日発行の臨時ほけんだよりを御参照ください。

**お願い：『健康管理指導表』は提出の前に、指示内容を御確認下さい。**

けいれん発作時の対応など、昨年度と指示内容が異なる場合は、お問い合わせさせていただくことがあります。



裏面もあります

## 感染症と予防について



A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）は、都内において報告数が増加しており12月17日の時点で都の「警報基準」に達しました。溶連菌感染症の主な症状は、のどや扁桃腺の腫れ、発熱、発疹、全身の倦怠感などです。

インフルエンザは、夏から報告数が増え始め、東京都の報告者数は9月11日の週から12月24日の時点まで連続で都の「注意報基準」を超えており、さらに増加傾向にあります（12月27日現在）。インフルエンザの主な症状は急な高熱から始まり咳や鼻水などの症状が現れる、解熱後また熱が上がるなどです。

### 手洗い等の手指衛生

換気 基本的感染対策として有効

マスクの着用 換気の悪い場所や、混雑した場所、近接した会話を避けるためにマスク着用を推奨



手を洗おう



消毒しよう



換気しよう



マスクしよう

## 冬の健康

### 乾燥

冬は湿度が低く、身体の水分が蒸発しやすく体液が失われやすい傾向にあります。自覚のないまま、脱水状態（脱水症状：口唇や皮膚の乾燥、尿が少ないなど）に陥るため、水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。



### 肌の乾燥対策☑️保湿剤

体内の水分が少ないと、汗をかきにくくなり肌表面の水分も少なくなるので、乾燥肌になりやすいです。御家庭で対応する時は、目的や体質に合った保湿剤を選びましょう。

- ①白色ワセリン：肌の表面に油の膜を張って、肌を刺激から守ります。
- ②ヘパリン類似物質含有剤：水を保持する性質を持ちます。クリーム、ローション、スプレーなどがあります。
- ③尿素製剤：角質を柔らかくする作用があります。

### 低温やけど

カイロや湯たんぽ、ホットカーペットなど体温より少し高め温度のものに長時間（温度によっては数分から数時間）触れ続けることにより起きる火傷です。湯たんぽなどは、布でくるむ、温める位置をずらすなど、長時間同じ位置に当たらないよう工夫が必要です。低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行するので、通常のやけどよりも治りにくい傾向にあります。症状が見た目には分かりにくく、痛みを感じにくいので、軽症と勘違いしてしまいがちです。低温やけどの可能性がある時は、軽症か重症か不明の場合でも、必ず医療機関を受診しましょう。