



令和6年5月1日
 東京都立永福学園
 校長 緒方直彦
 養護教諭 奈良雅美

新学期が始まり、慣れない環境の中、オリエンテーションや定期健康診断と慌ただしい1か月でした。ゴールデンウィークは少しゆっくり過ごせるといいですね。

永福学園では定期健康診断のほとんどを4月・5月中に実施しています。予定も確認し、受診漏れのないようにしてください。検診によっては予備日が設定してあります。欠席した人は予備日に受けましょう。学校で検診を受けなかった人は、個人で学校医又はかかりつけ医を受診していただきます。プールの入水や現場実習等で必要な検診でもありますので必ず受診してください。



*** 5月の保健行事 ***

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
1	水	内科検診予備日	欠席者	13:30~
7	火	心臓・結核検診	1年生 対象者	9:00~12:00 ★肢体不自由教育部門、大塚ろう学校永福分教室と合同で実施します。 ★体育着で実施します。
9	木	眼科検診予備日	4月25日欠席者	13:30~
		尿検査二次①	一次未提出者 二次対象者	※提出できなかった場合、次回6月5日(水)校内最終回収日に提出。
10	金	尿検査二次②	//	
13	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	14:00~ ★完全予約制になります。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は6月10日(月)です。
16	木	歯科検診	全学年	9:15~ ※歯磨きをしてきてください。
17	金	整形診	対象者・希望者	9:00~9:30 ※対象の方には個別にお知らせいたします。
21	火	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ※完全予約制です。原則、1週間前までに担任を通じて御連絡ください。 ※次回は、6月21日(金)です。

*** 6月の保健行事 ***

5日(水) 尿検査予備日

28日(木) 歯科検診予備日 9:15~



からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

皆さんは、何か実践している方法がありますか？自分に合うものを見つけてくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとお荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



水分の準備をしましょう

5月6日は「立夏」です。夏の始まる日とされています。暦の上ではもう夏です。

これからますます日差しが強くなります。天気によって暑く感じたり、肌寒く感じたりします。上手に衣服で調整してください。また、水分は持ってきていますか？すでに授業が本格的に始まっています。これからは東京ラリーや現場実習等、校外での活動も増えてきます。必ず水分を持参し、こまめに水分補給をしてください。「喉が渴いた」と思ったらすでに体の水分は足りていない状態です。休み時間には水分補給をしましょう。

保護者の皆様も登校前に水筒やペットボトル等、水分を持参するようお声掛けください。御協力よろしくお願いたします。



健康診断の結果をお知らせしています。

所見のあった生徒にのみ、お知らせを配布します。

定期健康診断は、隠れた病気の「可能性」を見付けるスクリーニングです。病気の早期発見・早期治療につなげるためのものですので、プリントを受け取った際は、医療機関の受診をお願いいたします。

～東京ラリーに向けて～

長い距離を歩く東京ラリー。長いからこそ達成感ももてる行事です。ゴールまで安全で元気に参加するため、次のことに気を付けましょう。

- 足の爪は切っておく。
- 前日は十分な睡眠をとる。
- 履き慣れた、歩きやすい靴で参加する。
- 朝ごはんを食べてくる。
- 気温や体調に合わせて、調節できる服装で参加する。
- 参加に無理のない体調かどうか、確認してから家を出る。
- 途中の水分補給や昼食は、自分の適量を考えてとる。

十分に気を付けて参加をしても、途中で体調を崩したり、けがをしたりすることがあります。その時は、近くにいる先生に早めに知らせてください。

また、体が疲れてくると、気持ちが沈んでしまったり、イライラしたりすることもあります。せっかくの行事です。一日を楽しく過ごせるように、お互いに思いやりの心を忘れず、励まし合って歩きましょう。

