

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
東京都立永福学園  
校長 緒方 直彦  
主任養護教諭 富田 貴恵

夕方のセミの声がヒグラシに変わり、少しだけ秋が感じられるようになってきました。しかし、日中はまだまだ暑い日が続きます。また、夏の疲れも残っている頃だと思しますので、身体が学校の生活時間に慣れていくよう、休養を取りながら少しずつ調整していきましょう。

## 9月の行事予定

日程	内容	対象
9月 3日(火)	身体計測	高等部
9月 4日(水)	身体計測	中学部
9月 9日(月)	身体計測	小学部4・5・6年生
	宿泊前健診 (13時30分~)	中学部3年生 <b>*宿泊に参加する生徒は、必ず受けてください。</b>
9月10日(火)	身体計測	小学部1・2・3年生



### \*小児神経診 : 9月26日(木)

- 対象の方には、別途お知らせ済みです。また、御相談を希望される方は、**9月19日(木)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

### \*整形外科診 : 9月 6日(金) 9月20日(金)

対象の方には、お知らせを配布しています。

### \*精神保健相談 : 9月19日(木)

- 希望される方は、**9月12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(産婦人科相談) : 9月10日(火)

- 希望される方は、**9月 4日(水)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

## 【夏の疲れ、残っていませんか】

この時期、だるさや何となく体調が優れない様子がみられたらそれは夏の疲れかもしれません。疲れを取る方法の1つに「睡眠」があります。そして、睡眠には疲れを取るだけでなく、メリットもたくさんあります。しっかり睡眠を取って体調を整えていきましょう。



#### ●身体と脳もパワーアップ!

骨や筋肉の疲れを取ります。また、脳を冷やして休ませます。

#### ●免疫力がアップ!

病気に対する抵抗力をつけます。

#### ●成長と体力アップ!

骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

#### ●学んだことを記憶にアップ!

頭や身体で学んだことを記憶に変えます。

入眠前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるのも効果的です!



疲労回復のための睡眠はとても大切ですが、保護者の方から、しっかり眠ることができないという声も聞かれます。

児童・生徒の皆さんの服薬状況を調べてみると、日常的に睡眠のための薬を服用している方は約40名です(通学生の約30%)。

睡眠が取れず疲れやすい、睡眠リズムが取りにくい、睡眠不足から緊張が強くなってしまふ、イライラが続くなどがありましたら、主治医に相談されると良いと思います。

くがつついたち ぼうさい ひ  
そして・・・9月1日は防災の日

## く がつ こ の か ま じ ゅ う き ゅ う し 9月9日は救急の日



確認



学校では9月6日（金）～7日（土）に、高等部1年生を対象に宿泊防災訓練が実施されます。

この機会に、カバンに入れていただいている「非常災害時薬」の点検を併せてしていませんか？

4月をお願いしていますので、体調等の関係から、服薬回数や服薬内容、服薬量が変更になっていることもあるかと思ます。

非常災害時は、担任がいるとは限りません。誰が対応してもわかるように、袋分けと注意書きの記入を引き続きしていただけますと、誤薬の防止に繋がります。

この機会に、再度の点検をお願いします。

## ☆☆全国的に「マイコプラズマ肺炎」が流行しています☆☆

本校の報告は現在ありませんが、テレビなどでは、「マイコプラズマ肺炎」に罹る人が8年ぶりに増加していると報道があります。呼吸器疾患で稀に重症化する場合があります。以下のような症状がありましたら受診をお勧めします。また、診断されましたら学校に連絡をお願いします。

症 状：発熱などの症状のあと、3～5日後に咳が出現し3～4週間と長く持続

感染経路：飛沫感染（感染した人の咳のしぶきを吸い込む）や接触感染

潜伏期間：2～3週間

治 療：適切な抗生剤治療

予 防：換気・手洗い・咳症状がある場合はマスク着用など咳エチケット

学校対応：出席停止となり、登校再開は医師の判断による



## 第1回 学校保健委員会が開催されました！



8月22日（木）に学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、児童・生徒の健康課題の把握と対策を協議し健康づくりを推進するために、学校医・学校歯科医・学校薬剤師から専門的な立場からの助言をいただいています。今回助言いただいたことの一部をお伝えします。

- 学校での健康診断は「視診」のみのため、アレルギー性鼻炎（何らかのアレルゲンが陽性となる）であるのか、運動血管性鼻炎（アレルギー性鼻炎と同じ症状だが、アレルギー検査が陰性。原因は外気温の変化など）であるのか、症状だけでは診断が難しい。アレルギー性鼻炎と言われた方は、一度主治医等で血液検査を受けアレルゲンを確認することが望ましい。
- アレルギー性鼻炎は、プールの塩素による刺激が引き金となり、悪化し中耳炎になることがあるため注意が必要。
- 歯みがきは、経口摂取・経管栄養問わず誤嚥性肺炎予防のため大切である。歯みがきで口腔内の総細菌数を減らすことが重要で、歯みがき後の汚れた唾液を口腔内に溜めたままにせず、口腔外に出すことが必要（うがいやスポンジなどでしっかりぬぐう、吸引など）となる。

