

ほけんだより



令和6年 12月2日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
主任養護教諭 奈良雅美



早いもので、今年最後の月となりました。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか。あと1ヶ月、身の回りの整理や今年の振り返りをしてみましょう。

今年は、11月下旬に急に冷え込み、空気も乾燥してきたためか、体調を崩す人が多くいました。11月21日に「感染症のお知らせ」を配布しましたが、これから寒さが本格的になり、インフルエンザなど様々な感染症も流行する時期です。体調が悪い時は無理をせず、十分に体を休めてください。引き続き、手洗いや咳エチケット等、感染症予防に御協力よろしくお願いいたします。

* 12月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
3	火	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	13:10~ ★次回は令和7年1月27日(月)です。
5	木	後期歯科診②	対象者	午前中 ★春の歯科検診を受けていない人、検診で虫歯の所見があり、まだ受診をしていない生徒を対象とした検診です。対象者には、個別にお知らせいたします。
6	金	整形外科相談	希望者 対象者	9:00~9:30 ★次回は令和7年1月10日(金)です。
		修学旅行前検診	2年生	13:30~ ★修学旅行に参加する生徒は、必ず受けてください。
17	火	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★次回は令和7年1月31日(金)です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形診については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になる場合もあります。

<2年生の皆さんへ 修学旅行に向けて健康観察が始まります>

修学旅行の保健調査の提出、薬の御準備ありがとうございます。12月5日(木)より健康観察表の記入を開始します。記入をしたら保護者の方に確認してもらって学校に持ってきてください。充実した修学旅行にするためには、事前の体調管理が重要です。慣れない環境でおなかの調子を崩しやすくなる方は、修学旅行数日前から決まった時間にトイレに行くなど、便秘を予防する工夫などで体調を整えられるといいですね。

修学旅行に持っていく薬については、飲み間違えを防止するために、頓服薬などは「どのような時に、どの薬を、どれだけ使用するか」など保護者の方ともう一度確認をしておきましょう。薬の変更や追加があった場合には、担任を通じて御連絡ください。



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



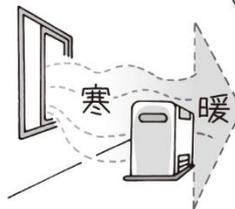
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

感染対策にピッタリな湿度は？

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気では活性化します。換気されていない部屋の中で、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入し感染症を引き起こします。感染対策に効果があるのが換気と加湿です。各教室にスプレーボトルを配布しますので。ボトルに水を入れてカーテンに噴霧して湿度を保ちましょう。濡らしたタオルを干すのも効果的です。

湿度の目安

- × 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適！
- ▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

