



令和7年1月8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

新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせたでしょうか？皆さんが今年も健康であるように願っています。

寒さが続くと体調を崩すことがあります。便秘も冬によくみられる症状の一つです。冬は空気が乾燥して、知らず知らずのうちに身体の中の水分が蒸発によって失われます。水分不足になると、便に含まれる水分も少なくなり、さらに便の水分が腸で吸収されるため、便が固くなります。また、寒さで身体、特に腹部が冷えてしまうと腸の動きが悪くなり便秘となります。

水分をしっかりと摂って、身体を十分温めましょう。ひざ掛けや腹巻などを活用してお腹まわりを温かくするのがおすすめです。

## 1月の保健行事

日程	内容	対象
1月9日(木)	体重測定	高等部
1月21日(火)	体重測定	中学部
1月22日(水)	体重測定	小学部4・5・6年
1月27日(月)	体重測定	小学部1・2・3年

- \*小児神経診：1月23日(木)・1月30日(木)
- \*整形診察：1月10日(金)・1月24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：1月31日(金)
  - ・希望される方は、**1月24日(金)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。
- \*ユースヘルスクエア相談(産婦人科相談)：1月27日(月)
  - ・希望される方は、**1月20日(月)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

## 親子歯科保健指導を行いました！

11月、12月、小1・小4・中1の皆さんと保護者の方に親子歯科保健指導を行いました。

本間先生(歯科校医)、南部先生(歯科衛生士)に、虫歯や歯肉炎、磨き残しがないか見てもらった後、歯磨きをしました。ホームページにも掲載予定です。

口腔内に残った汚れが、誤って気管に入ると誤嚥性肺炎の原因になることもあります。経管栄養の人も歯を磨きましょう。



本間先生

歯垢の染め出しに挑戦！



みんなで一緒に歯みがきをしたよ！

口の中がさっぱり！気持ちいい！



歯みがきの勉強、がんばりました！がんばった記念のフレームをプレゼント！



口の中の汚れは、うがいやスポンジブラシ、吸引などで口腔内にとどめておかないことが大切です。がんばりすぎず楽しく磨きましょう。



南部先生

裏面もあります

## 感染症情報

12月に入り、『インフルエンザ』や『新型コロナウイルス感染症』に罹患したという報告がありました。東京都内でもインフルエンザの流行が見られ、12月9日から12月15日の患者報告数が、東京都の注意報基準を超えました。杉並区や中野区、新宿区の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖（学年閉鎖、学校閉鎖）の情報があります。都立学校においても、インフルエンザ等の感染が拡大しており注意が必要です。

### 12月頃より本校で散見した学校感染症

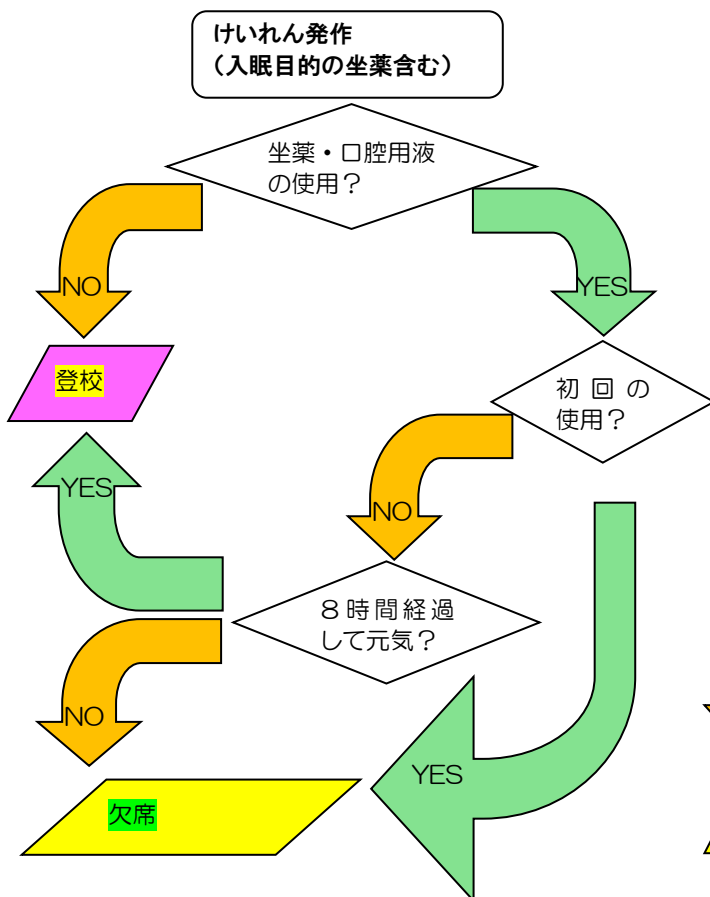


感染症に罹患した場合、学校での流行の拡大を防ぐため、登校については医師に確認をお願いします。また、免疫力が落ちているため十分に回復してから登校をお願いします。「熱は下がったが元気がないため欠席」「咳・鼻水があるため大事をとって欠席」と学校を欠席する人が多くなりました。児童・生徒の皆さんが元気な状態で学校に来られるように、引き続き御協力をお願いします。

## 家庭で坐薬等頓服薬を使用したあとの登校について（フローチャート）

お子様の体調によって、けいれん発作時や発熱時など頓服薬（坐薬等）を使用して、対応することがあります。御家庭においても、坐薬等頓服薬の使用後は、十分な休養と観察の後の登校をお願いします。

### けいれん発作の場合



### 発熱の場合

