

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 奈良雅美

豆まきなどの行事が行われる「節分」は例年2月3日ですが、今年は地球と太陽の位置の関係から暦がずれる影響で、1日早まって、2月2日になります。節分の翌日の「立春」から暦の上では春の始まりです。それでもまだまだ空気も冷たく乾燥した寒い日が続きます。うがいや手洗い、多勢の人が集まる場所に行くときはマスクをするなどの、感染症予防をして健康に過ごしたいですね。そろそろスギやヒノキ的花粉も飛び始め、花粉症の症状が見られ始める人もいるかもしれません。早めの対策をしていきましょう。



2月の保健行事



日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
7	金	整形診	希望者・対象者	9:00~9:30 ★次回は3月7日(金)です。
20	木	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★次回は3月13日(木)です。
25	火	ユースヘルスケア相談 (産婦人科校医相談)	希望者・対象者	13:10~(オンラインで行います) ★次回は3月11日(火)です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形外科相談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こともあります。

<<2月の健康管理相談員来校日>>

日にち	備考
6(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	★体や心の心配事があるときは、相談することができます。

どうして寒いと吐いた息が白くなるの?

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。



これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか? もちろん×です。カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。

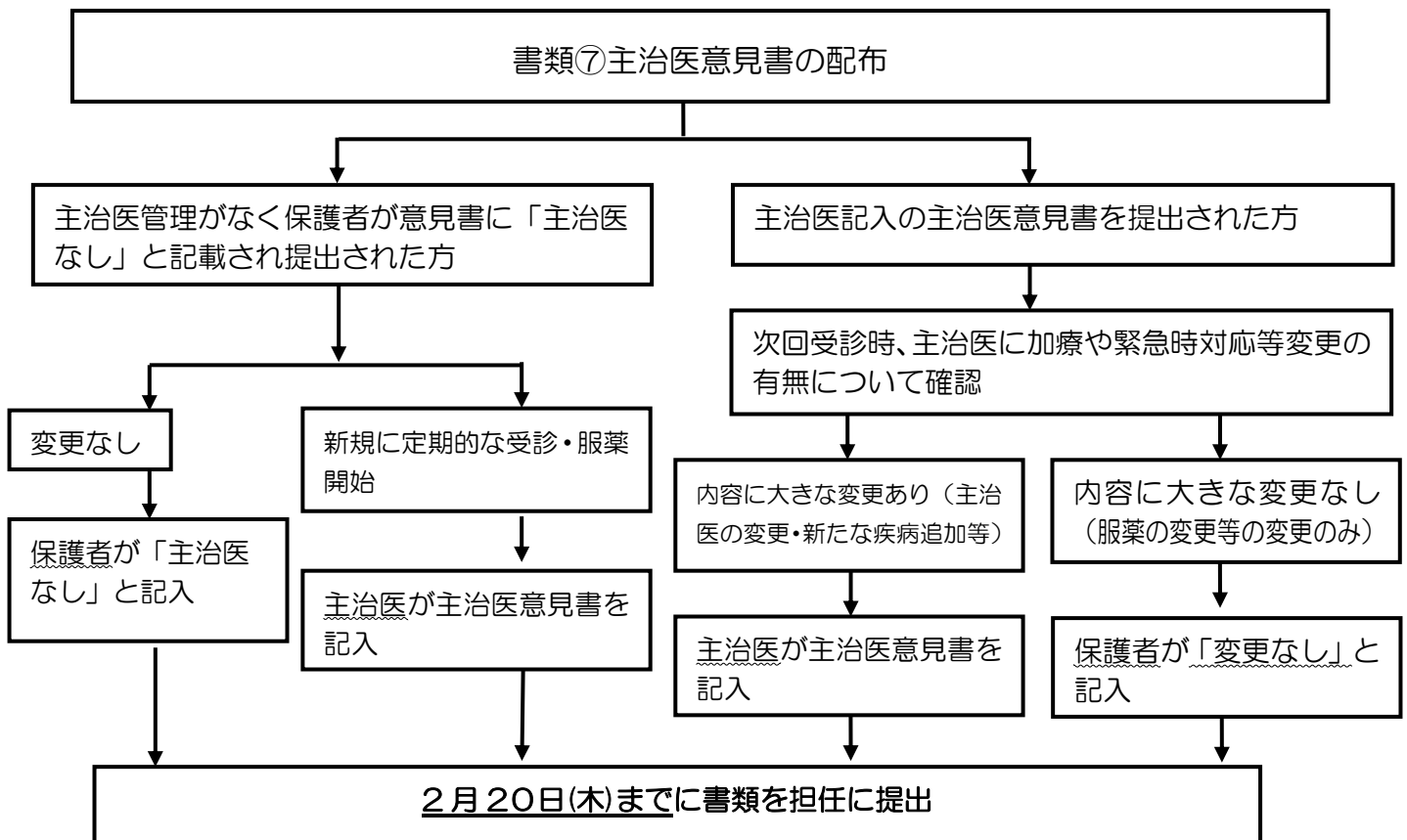


◆◇提出物のお知らせについて ◇◆

1・2年生の生徒全員に1月31日（金）に水色の封筒に入った**次年度に向けた保健関係書類**を配布しました。来年度の健康診断に使用する書類の他に、医師の記入による「主治医意見書」や「学校生活管理指導表（心臓・アレルギー疾患用）」の内容に変更がないか主治医への確認をお願いいたします。御不明な点等ございましたら、保健室まで御連絡ください。

緊急時の対応及び実習先等に提出する保健資料の参考となる大切な書類ですので、御理解と御協力をお願い申し上げます。

<主治医意見書の更新方法の流れについて>



※食物アレルギーや心臓・腎臓疾患で主治医管理されている方は、個別に書類を配布しています。次回受診時に主治医の先生に記入していただき提出をお願いいたします。

※今年度より記入済み主治医意見書・健康管理指導表・学校生活管理指導表の返却は行いません。昨年度提出された書類の確認が必要な方は養護教諭まで連絡ください。

全ての書類は、必要事項を御記入の上、配布した水色の封筒に入れ、**2月20日（木）**までに学校に提出いただきますようよろしくお願いいたします。受診の関係で締め切りまでに提出が難しい方は、保健室まで連絡ください。