



令和7年3月3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

日本では早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきます。「三寒四温」といって、寒い日と温かい日を繰り返して、本格的な春を迎えます。この時季は寒暖差が大きいため、疲れやだるさを感じることも多くなることもあるのではないのでしょうか？日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類や寝具を上手に組み合わせて、不安定な季節を乗り切りましょう。

保健室の外では、梅の花がきれいに咲き始めました。穏やかな春の日差しが訪れるのも、もうすぐです。

## 3月の保健行事

日程	内容	対象
3月 3日 (月)	体重測定	高等部
3月 5日 (水)	体重測定	中学部
3月10日 (月)	体重測定	小学部4・5・6年
3月11日 (火)	体重測定	小学部1・2・3年

\*小児神経診 : 3月 6日 (木)・3月13日 (木)

\*整形診察 : 3月 7日 (金)・3月14日 (金)

\*精神保健相談 : 3月 7日 (金)

・希望される方は、**3月 5日 (水) 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) : 3月11日 (火)

・希望される方は、**3月 5日 (水) までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

## 第2回学校保健委員会の報告

令和7年1月31日に、学校医、学校薬剤師の先生方に御出席いただき、第2回学校保健委員会を開催しました。活発な意見交換がなされ、学校保健について学ぶ貴重な場となりました。一部を御紹介します。



### 協議題「頓服薬の使用について」

#### 【鎮痛剤の服用について】

頭痛や生理痛緩和のため鎮痛剤を服用する場合、多くの鎮痛剤は解熱作用もあるため高熱に至らず、感染症の症状がみられているのか判断がつかない。

#### ○学校医・学校薬剤師より

- ・鎮痛剤の使用前に、感染症の可能性を考える。感染症かわからないまま薬を飲んでしまうと、専門医でも判断が難しくなる。
- ・頭痛で鎮痛剤を使うこともあるが、鎮痛剤の使用過多はさらに頭痛を引き起こすことがある。
- ・鎮痛剤で症状をやり過ごすだけでなく、痛みの裏側にあるもの（背景）を知る必要がある。

#### 【安全な薬の取り扱いについて】

一般用医薬品（OTC医薬品）の利用する家庭も増えている。

#### ○学校医・学校薬剤師より

- ・（月経痛）毎月市販の鎮痛剤の服用と休養が必要なら、受診を考える。
- ・市販薬は気軽に買えるが、きちんと管理しないと、薬の過剰摂取につながる。

#### 【児童・生徒につけさせたい知識について】

- ・薬には作用と副作用が必ずある。正しい知識をもって正しく使うことが大事。
- ・自分に必要な薬を知ることによって自分を知り自分と向き合うこと、自分自身の特性理解につながる。



裏面もあります

## 感染症情報

今シーズンは、インフルエンザがかつてないスピードで蔓延し、東京都でもインフルエンザ警報が発令されました。現在、インフルエンザの流行は収束傾向にありますが、シーズン初めに接種したワクチンの効果が弱まってくる時期でもあるので、引き続き注意が必要です。

**RSウイルス感染症**は、RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。人によっては何度も感染と発病を繰り返すことがあります。RSウイルスに感染すると、2～8日（4～6日が多い）の潜伏期間を経て発熱、鼻汁等の症状が数日続きます。症状が重くなると、咳がひどくなる、喘鳴が出る、呼吸困難となり、細気管支炎、肺炎となることがあります。早めに受診をしましょう。

東京都の**感染性胃腸炎**の患者数は年明けから増え続けています。感染力が非常に強いのが特徴です。永福学園では感染性胃腸炎と診断された人はいませんが、下痢や嘔吐、発熱などの症状がある人や御家族に症状が出ている人はいます。症状が治まるまで安静にして十分な水分補給をしてください。

### 2月本校で散見した学校感染症



感染症にり患した場合、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の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登校できるよう、引き続き御協力をお願いします。

## 耳と気圧の話

3月3日は『耳の日』です。「3(み)月3(み)日」と語呂的な意味合いだけでなく、耳に関する研究をしていたグラハム・ベル（世界初の実用的電話の発明者）の誕生日でもあるそうです。



気圧の変化は耳の内部にある内耳(ないじ)の気圧センサーで察知しているといわれています。内耳が急激な気圧の変化を感じると、交感神経（体を緊張させる神経）と副交感神経（体をリラックスさせる神経）からなる自律神経のバランスが乱れて、体調不良となることがあります。

気圧の変化から交感神経が活発になりすぎると痛みの神経を刺激し、頭痛や耳鳴りの原因となります。副交感神経が活発になりすぎると、眠気やだるさを引き起こします。



冷えやすい体質の人、体温調節が苦手な人、疲れやすい人は、気圧の影響を受けやすい傾向にあります。

症状がみられる時は、無理せず体を休めてください。睡眠リズムを整えると、自律神経が安定します。朝起きたら、しっかりと明るい光を浴びましょう。就寝時には光を落とします。起床と就寝の時間を一定にして、質の良い睡眠をめざしましょう。