

ほ(っ)んだ(よ)り



令和7年7月1日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。さて、梅雨の合間や梅雨明け後の猛暑日は熱中症のリスクが高まります。暑さに体が慣れるまで無理をしないことも大切です。睡眠、朝食をしっかりと、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。夏休みまであと3週間。夏バテしやすい時期だからこそ規則正しい生活を続けて、充実した夏休みを過ごせるようにしましょう



7月の保健行事

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
4	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00~9:30 ★次回は9月5日(金)です。
10	木	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9月8日(月)です。
17	木	精神保健相談	希望者	14:00~ ★次回は9月25日(木)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。

◀7月の健康管理相談員来校日▶

3日(木)、10日(木)、17日(木)

◎健康診断が無事終了しました

6月で今年度の定期健康診断が終了しました。治療の報告書も含め、御協力いただき、誠にありがとうございました。定期健康診断全体の結果は、7月中旬にお渡し致します。内容を御確認のうえ、お子様と健康について改めて振り返る時間をつくっていただけますと幸いです。結果につきましては、御家庭で保管をお願いいたします。

精神保健相談について

本校では、月に1回、精神科校医の海野先生が来校し、『精神保健相談』を実施しています。気持ちのイライラや、学校生活、日頃の不安や心配事などに関して、個別の相談ができます。精神科通院中の方のセカンドオピニオンとしても利用でき、生徒のみ、保護者のみの相談も可能です。完全予約制となりますので、相談を希望する場合は、担任を通じて保健室までお申し込みください。調整後、相談の時間をお知らせいたします。



非常災害時予備薬の確認をお願いします

本校では、「日常的に服薬されている方」「鎮痛剤など頓服薬の内服がある方」に大地震等の災害が発生し、帰宅できない場合に備えて3日分の定時薬や臨時薬の準備をお願いしています。7月に非常災害時薬の確認を行いますので、以下のとおり御準備いただきますようお願い申し上げます。

- (1) カバン内の災害時予備薬の確認をお願いします。
- (2) 学校に御提出いただいた「非常災害薬確認表」に変更(新規含む)がございましたら担任を通じて養護教諭までお知らせください。
- (3) (2)にてお知らせいただいた御家庭には、「非常災害薬確認表」を返却いたしますので以下ア～ウを御確認ください。
- (ア)変更内容の書き換え
- (イ)非常災害時薬の入れ替え
- (ウ)最新の服薬内容が確認できるもの(お薬手帳のコピー等)の提出



★9月には2年生を対象に宿泊防災訓練があり、御準備いただいている非常災害時薬を使用して訓練を行います。お子様と一緒にお薬の確認をお願いいたします。

願いごと叶えるためのヒントは...

7月7日は七夕。短冊に書いてある願いごとに基づいたヒントはどれかな？ 組み合わせを考えてみましょう。夏の間に実践してみると、願いごとに一歩近づくかもしれませんよ。



ヒント

A 夏休みは治療のチャンス

放っておいても治りません。早めに歯医者さんに行って、診てもらいましょう。お休みのうちだと、通院もしやすいですよ。



B 睡眠・運動・栄養がポイント!

身長をのばすために必要なのは、睡眠・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすり寝ましょう。栄養バランスのとれた食事
も成長には欠かせません。



C 暑さに強い体づくりを

夏の部活をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。部活中は、こまめな水分補給を忘れずに。



D 時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム…と画面に向かって
いる時間は1日どれくらいでしょうか？
スマホをさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、友だちと過ごす時間をもっとつくれますよ。



イラスト：藤原 美穂、イラスト：山本 真由、イラスト：山本 真由

水分補給がおろそかになり、体調不良を訴える生徒がみられます。熱中症予防の観点からも、飲み物の御準備をお願いします。また、忘れてしまった時のために、水分の購入、教員に相談する等の促しをお願いします。