

# ほけんだより

なつ やす ころ  
夏休み号

令和7年7月18日  
東京都立永福学園  
校長 三浦昭広  
養護教諭 奈良雅美

夏休みを前に、セミの音が響く季節となりました。さて、7月19日から夏休みが始まります。今年の夏は気温が高く、暑さが厳しくなるようです。熱中症や体調不良を予防するために、こまめな水分補給や適切な冷房の活用を心掛けましょう。また、部活動に取り組む際も、熱中症対策(詳細は7月9日配布のお便りを御確認ください。)を意識してください。以上のことを心掛けるとともに、生活リズムを整えて、夏休みを有意義に過ごしてください。9月に皆さんが、元気な姿で登校してくることを楽しみにしています。



## 保護者の皆様

定期健康診断への御協力ありがとうございました。「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。御確認いただき、お子様と心身の健康について改めて見直す時間をつくっていただけると幸いです。

所見がある方で、通院がまだの場合は、この夏季休業中を利用して通院をしていただくようよろしくお願いいたします。

## ★ 参考

身体測定:4月に測定した身長・体重を基にBMIを割り出しています。詳しくは「備考」をご覧ください。

視力:メガネやコンタクトレンズをしている人は矯正視力のみ記載しています。結果のお知らせはB以下の方に配付しています。

眼科検診:アレルギー眼疾患等や眼科疾患の有無、眼位の異常の有無を記載しています。外斜視等の方で見え方になる様子が見られるようでしたら、受診をお勧めします。

聴力:「都立学校児童生徒等の健康診断実施の手引き」により高等部2年生は検査項目から除くことができるため未実施となっています。

耳鼻科検診:耳、鼻、咽喉頭疾患及び異常の有無について記載しています。

歯・口:歯、口腔の疾患及び異常の有無、歯周疾患、歯垢付着の程度、虫歯の本数について記載しています。

内科検診:栄養状態や皮膚疾患の有無、その他疾患及び異常の有無について記載しています。

心電図:対象者は高等部1年生です。

尿検査:最終の検査結果を記載しています。

項目		結果		備考
身体測定	身長			※BMI値について 標準体重(18.5~25) 肥満(1度):25~30 肥満(2度):30~35 肥満(3度):35~40 肥満(4度):40~
	体重			
	BMI値			
目	視力	右		A:視力1.0以上 B:視力0.8~0.7 C:視力0.6~0.5 D:視力0.2以下 ( )内は矯正視力 御家庭で見えづらい様 子等がありましたら受 診をお勧めします。
		左		
		両目		
眼科検診				
耳・鼻	聴力	右		※高2は聴力検 査免除学年と なります。
		左		
耳鼻科検診				
歯・口	顎関節の状態			
	歯列咬合の状態			
	歯垢の状態			
	歯肉の状態			
	虫歯の本数 (※乳歯の本数)	乳歯	永久歯	
	その他疾病及び異常			
内科検診				
心電図検査				
尿検査		1次	2次	3次
	蛋白			
	糖			
	潜血			

※「尿検査」再検査対象者の基準  
蛋白…(+)以上  
糖…(+)以上  
潜血…(+)以上

【問合せ】  
東京都立永福学園高等部就業技術科  
副校長 篠塚 奈緒子  
主任養護教諭 奈良 雅美  
電話 03-3323-1380



※お知らせ通知後、受診された方は備考欄に「受診済」と記載しています。(受領日により記載がない場合もあります。)

# ★キケンな誘惑 こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

### たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

**絶対ダメ!**

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

### お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

**絶対ダメ!**

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

### 危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

**絶対ダメ!**

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと困っていることも!

大事なものは「はっきり、きっぱり断る」こと!

**こんな言葉で NO!**

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を考える、その場を離れるのも方法のひとつ

## こころにも 応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

非常災害時薬の確認及び準備ありがとうございました。  
夏休み中に服薬内容が変更になった場合は、再度入れ替えをお願いします。また変更内容を学校にお知らせください。

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

