

ほけんだより 9月

令和 7 年 9 月 2 日
東京都立永福学園
校 長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

長い夏休みが明けました。東京の都心では、連続猛暑日の記録を更新しました。9 月に入っても残暑が続く予報のため、熱中症や脱水症状が心配な時期が続きます。体調と生活リズムを整えて、9 月からの学校生活を送りましょう。



* 9月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
2	火	身体測定	1 年生（1～5 組）	※1 朝のHR 終了後～授業開始前まで
3	水	身体測定	1 年生（6～10 組）	
4	木	身体測定	2 年生（1～5 組）	
5	金	身体測定	2 年生（6～10 組）	
		整形外科相談	希望者・対象者	9：00～9：30 ★次回は 10 月 10 日（金）です。
8	月	身体測定	3 年生（1～5 組）	※1
		ユースヘルスケア相談 ※2 （産婦人科相談）	希望者・対象者	14：00～ 次回は 10 月 20 日（月）です。
9	火	身体測定	3 年生（6～10 組）	※1
25	木	精神保健相談 ※2	希望者	14：00～ ★次回は 10 月 28 日（火）です。

※1 身体測定は朝のHR 終了後～授業開始前までに実施します。欠席者については随時実施予定です。

※2 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場合もあります。御承知おきください。

◀9月の健康管理相談員来校日▶	4日(木)、8日(月)、12(金)、18日(木)、24日(水)、25日(木)
-----------------	--

非常災害時予備薬の確認について

日常定期的に服薬している人は、非常災害時にも服用ができるよう非常災害薬を常にカバンに準備するようお願いしています。7 月に校内にて確認を行いました。入替え等の準備に協力頂きありがとうございました。9 月 12 日～13 日に行われる宿泊防災訓練（2 年生対象）では実際に災害時薬を使用して服薬します。災害時に備えて、薬の内容に変更があった場合には、随時入れ替えをお願いします。また、服薬内容に変更があった場合は、学校へお知らせください。服薬情報は、現場実習や就労時に必要になります。お薬を処方された時に配付されるお薬の説明書やお薬手帳のコピー等の御提出をお願いいたします。



9月19日永福スポーツフィスティバル（ESF）を行います

当日までに準備すること

□爪を切る

長い爪はけがのもとです。両手足の爪を切りましょう。切りすぎも注意です。

□靴のサイズは合っているか確認する

小さすぎても大きすぎてもいけません。履き慣れた靴にしてください。

□体調と生活リズムを整える

睡眠不足はけがや体調不良のもとです。特に前日の夜は早く寝ましょう。



ESF 当日

□朝食を食べる

エネルギー不足だと体や脳が思うように動きません。熱中症の危険も高まります。

□しっかりウォーミングアップ

準備運動で筋肉の緊張をほぐし、体温を上げましょう。

□無理をしない

途中で体調の変化や痛みを感じたら休憩しましょう。

□こまめな水分補給

一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう。



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

永福学園の校舎内には AED が3つあります。さて、どこあるでしょうか。

ヒント：2つは永福学園の共通のエリアです。1つは肢体エリア。ビルクリの皆さんは、見たことがあるかもしれません。わからない時は、先生たちに聞いてみましょう。

第一回学校保健委員会を実施しました

7月31日（木）に第一回学校保健委員会が開催されました。定期健康診断の結果、健康相談の活用などについて報告しました。そのほか本校の健康課題について学校医、学校薬剤師の先生方から助言をいただきました。その一部を紹介します。

●検診結果を学校生活にどう生かすか

A: 治療勧告後未受診の場合は、受診科目を具体的に情報提供して受診を促し、早期発見や治療のメリットを伝える。

●けがの来室が昨年に比べ増加している。けがを予防しながら活動を行うための注意点について

A: 準備運動を徹底する。アクティブな活動以外にも、基礎体力向上や体幹・四肢の筋力トレーニングなど、けが予防につながる運動も継続的に指導するとよい。

●鎮痛剤の利用について

A: 痛みが強くなってからの服用では、痛みの原因物質が大量に生成させているため薬の効果が出にくく、鎮痛の効果がでるまで時間がかかるため、そろそろ痛くなりそうな頃に服用することがよい。鎮痛剤を使いすぎると効きにくくなるのでは心配する人がいますが、用法・用量を守って服用すれば心配ない。

