



令和7年9月1日
東京都立永福学園校
校長 三浦 昭広
主任養護教諭 富田 貴恵

今年の7・8月は非常に暑い毎日でした。お盆の頃の一時的な涼しさはありましたが、36～38℃になる日が続き水分補給や室温の調整等、体調を整えることに例年になく気を使われたのではないかと思います。夏の疲れは9月頃から出始めるといわれていますので、水分と栄養をしっかり摂り、併せて早起きの睡眠リズムを作っていきましょう。学校でも御家庭と一緒に体調を見ていきます。

9月の行事予定

日程	内容	対象
9月 2日(火)	身体計測	小学部1・2・3年
9月 3日(水)	身体計測	小学部4・5・6年
9月 8日(月)	身体計測	中学部
9月 9日(火)	身体計測	高等部
9月29日(月)	宿泊前検診	中学部3年生



***必ず受けてください。**

*小児神経診：9月11日(木)

- 対象の方には、別途お知らせ済みです。また、御相談を希望される方は、**9月5日(金)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

*整形外科診：9月 4日(木) 9月 5日(金)

対象の方には、お知らせを配布しています。

*精神保健相談：9月25日(木)

- 希望される方は、**9月18日(木)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)：9月 8日(月)

- 希望される方は、**9月 3日(水)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。



精神保健相談や
ユースヘルス相談を
御活用ください

精神保健相談

お子さんの気持ちの揺れや少し落ち着かないなど、気になることがありましたら御相談いただけます。

ユースヘルスケア相談

生理が近づくと体調が悪くなる、生理を迎える準備などについて、御相談いただけます。また、男子生徒の二次性徴などの相談でも御活用いただけます。

夏バテ対策 秋ナスの話



9月頃から収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があるといわれており、残暑が厳しいこの時期にピッタリの野菜です。夏ナスよりも水分を多く含んでいるので、柔らかくうまみや甘みが強いのが特徴です。煮びたし、マーボーナスなどナス料理を楽しみつつ、まだまだ暑い日を楽しみましょう。

宿泊防災訓練があります

非常災害時薬の確認を
お願いします！！

学校では9月11日（金）～12日（土）に、高等部1年生を対象に宿泊防災訓練が実施されます。宿泊は対象学年の生徒となりますが、**全校の児童・生徒の皆さんについてはこの機会にカバンに入れていただいている「非常災害時薬」の点検をお願いします。**

6月に保護者の方と担任に各々確認していただくようお願いしていますが、体調等の関係や主治医の定期通院等で、服薬回数や服薬内容、服薬量が変更になっていることもあるかと思います。非常災害時は、担任がいるとは限りません。**誰が対応しても分かるように、袋分けと注意書きの記入を引き続きしていただけますと、誤薬の防止に繋がります。**よろしくお願いいたします。



確認・OK！



第1回 学校保健委員会が開催されました！

7月31日（木）に学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、児童・生徒の健康課題の把握と対策を協議し健康づくりを推進するために、学校医・学校歯科医・学校薬剤師から専門的な助言をいただいています。今回助言いただいたことの一部をお伝えします。

耳掃除についての情報です！



○耳鼻科

- ・「耳垢」は、人間には自然に耳垢を排出する自浄作用があるため、**基本的に耳かきや綿棒での耳掃除はしません**（耳かきで耳の中を傷つけてしまうため）。入浴後にタオルで耳をぬぐう程度で良いです。学校の検診で耳垢と言われた場合は、耳鼻科で取ってもらうことで大丈夫です。
- ・「アレルギー性鼻炎」と診断された場合、原因がアレルギーの場合が8割、運動血管性鼻炎（アレルギー性鼻炎と同じ症状だが、アレルギー検査は陰性。外気温の変化などで生じる）と診断される場合が2割です。採血検査をしてそのアレルギーを知る事が予防の第一歩となります。

鼻閉と摂食、大きな関係があります。味も口腔内環境が大きく関わります。

○歯科

- ・（アレルギー性鼻炎などで）鼻閉があり口呼吸をしている場合、口中に食べ物が入ったあと、口を閉じ咀嚼、嚥下がスムーズに連動しないことが多くみられます。「呼吸」と「嚥下」の協調性が悪い時に誤嚥や窒息のリスクが高まるため、注意が必要です。
- ・歯垢、歯石の蓄積が原因で歯周病になることは知られていますが、歯周病が、味を感じる「味蕾」に障害を及ぼすという報告があります。又、ドライマウスの場合、味物質を舌に運ぶ唾液自体が減少するため、味の感度が低下し味覚障害につながる場合があります。

