



令和7年10月3日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

後期が始まりました。9月に入っても残暑が厳しく気温30℃を超え、屋外の活動を変更する日もありました。最近では朝夕は涼しい日も続き、やっと秋を感じられるようになってきました。秋は寒暖の差が大きな時期です。新型コロナウイルスの感染報告もありますので、体調不良時は登校について無理しないようにしてください。
3年生は現場実習、1年生は移動教室があります。充実した活動ができるよう、体調を整え臨みましょう。



* 10月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
3	金	宿泊前検診	1年生	13:30~ ★移動教室に参加する生徒は必ず受けてください。 欠席の場合は、校医又は医療機関での受診をお願いします
20	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	14:00~ ★次回は、11月13日(木)(オンライン)です。
28	火	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★次回は、11月25日(火)です。

※今月の整形外科相談はお休みとなります。次回は11月14日(金)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場合もあります。御承知おきください

◀10月の健康管理相談員来校日▶	7日(火)、14日(火)、20日(月)、30日(木)
------------------	----------------------------

<1年生の皆さんへ 移動教室に向けて健康観察が始まります>

移動教室の保健調査の提出、薬の御準備ありがとうございます。10月3日(金)より健康観察表の記入を開始します。10月9~11日の移動教室に元気に参加するためには、日頃からの体調管理が重要です。慣れない環境でおなかの調子を崩しやすくなる方は、移動教室数日前からトイレタイムを作るなど、便秘を予防する工夫をして、体調を整えられるといいですね。すでに提出いただいた服薬内容に追加・変更等がありましたら、担任を通じて御連絡ください。

赤城方面は東京に比べ涼しく、季節の変わり目は天候に、よって寒暖差が大きく変動します。上着など、調節できる服装の準備をお願いします。寒さが苦手な人や体が冷えやすい人は、カイロ等の準備があると安心ですね。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ
ラックスできます。また、涙の
表面には蒸発を防ぐための油の
層があります。目元の血行が良
くなると油が出やすくなり、目
が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピ
ンと張った緊張状態です。とき
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる
めてあげましょう。読書や勉強
の合間には、窓の外景色を見
て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中にな
ると、まばたきの回数がぐんと減
ります。まばたきをしないと涙
が十分に行き渡らず、ドライア
イになることも。意識してまば
たきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからず
っと働きっぱなし。しっかり睡眠
をとって、目を休める時間をつ
くってあげてくださいね。よく
寝ても疲れがとれないときは、
眼科へ相談しましょう。



<疲れ目解消ケア> 目の痛みや頭痛が起きる前に、目の筋肉をほぐしましょう。

まばたき

意識してまばたきをし
て、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラ
ックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の
周りの筋肉をやわらか
くしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動
かして、目の筋肉をほ
くそう。



目や体の疲れをとるのには、睡眠も大切です。睡眠には、疲労回復以外にも免疫力の向上や記憶の整理、精神の安定など、様々な効果もありますので、意識して早く寝るようにしましょう。