



令和7年10月3日
東京都立永福学園
校長 三浦 昭広
主任養護教諭 木村真紀子

長かった夏が終わり、ようやく朝夕の涼しさを感じられるようになってきました。昼間はまだ暑い日も多く、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。睡眠・栄養をしっかりと、衣服や寝具を上手に工夫しましょう。

インフルエンザが、すでに流行期に入ったというニュースが報道されています。杉並区内の学校では、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖も出ています。永福学園では今シーズンはまだインフルエンザに罹患したという報告は受けていませんが、高熱を出して学校を欠席する人は何人かいます。発熱時は早めに受診するよう御協力をお願いいたします。

10月の保健行事

日程	内容	対象等
10月 29日(水)	宿泊前検診	高等部2年生

*小児神経診 10月27日(月)

*整形診察 10月10日(金)・10月17日(金)

*精神保健相談 10月28日(火)

・希望される方は、10月21日(火)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) 10月20日(月)

・希望される方は、10月14日(火)までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

対象の方には、お知らせを配布します。

秋にも多い!?蚊のトラブル

夏に多いと思われる蚊ですが、秋になっても多く発生しています。蚊は、夏の暑い時期はあまり動き回らず、秋になって気温が25℃～30℃くらいになると活発になると言われ引き続き注意が必要です。



蚊は、体温が高めの場合や、汗、吐いた息に含まれる二酸化炭素に反応して寄ってくる傾向にあり、熱を吸収しやすい黒っぽい服を好むことがあります。

蚊は血を吸う時に、血が固まらないような物質(たんぱく質)を含んだ唾液を注入します。そのたんぱく質が体の中に入ってアレルギー反応を起こし、かゆみを生じます。人によっては強いかゆみや腫れが現れることがあります。

皮膚の露出が少ない服装の着用、虫よけスプレーなどの対策を継続しましょう。

目の健康 10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーにやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

アレルギーや炎症によるかゆみや充血、腫れに
効果的!
5分程度を目安に!



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

眼精疲労やドライアイに効果的! 目の周りの筋肉
のコリをほぐしリラックス効果も期待できます。
充血や腫れ、痛みがある時は、温めると悪化させ
ることがあるので温めるのは避けましょう。

感染症情報

東京都で、警報・注意報が発令されている感染症はありません。

(東京都感染症情報センター：更新日9月26日)。

インフルエンザの流行は、気温が下がり、空気が乾燥する冬季にみられましたが、近年はまだ暑さの残る時期から流行する傾向にあるようです。

夏の暑さで、体力や免疫力が低下している場合があります。特に、高齢者や子供、基礎疾患のある方は重症化リスクが高いため、注意が必要です。

ワクチン接種、手洗い、マスク着用、人混みを避ける、十分な休養、バランスの取れた食事、室内の湿度・温度の調整、換気の実施が有効と言われています。

ワクチンの接種については、主治医の先生と十分に相談してください。



手を洗おう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

インフルエンザの予防、
10月が始めどき



感染症と思われる症状が見られたときは、なるべく早めに受診してください。