



# ほけんだより11月



令和7年10月31日  
東京都立永福学園校 長 三浦 昭広  
主任養護教諭 富田 貴恵

道を歩いていると、木々の葉が少し黄色や赤味を帯びた色に変化してきていることに気が付きます。急な気温の低下による寒さで、身体を縮め下を向きがちになりますが、少し顔を上げてみると季節の移り変わりに触れることができます。衣類や掛け物などで暖かくし、変化していく紅葉を楽しんでみましょう。

## ＜11月の保健行事＞

日 程	内 容	対 象
11月11日（火）	体重測定	小学部1・2・3年
11月12日（水）	体重測定	小学部4・5・6年
11月17日（月）	体重測定	中学部
11月18日（火）	体重測定	高等部



### ☆ 小児神経診察 11月10日（月）

\*希望される方は、**11月 6日（木）までに**担任を通じて、保健室までお申し出ください。

### ☆ 整形診察

11月13日（木）

11月14日（金）

個別にお知らせしています。

### ☆ 精神保健相談 11月20日（木）

\*希望される方は、**11月13日（木）までに**担任を通じて、保健室にお申し出ください。

### ☆ ユースヘルスケア（産婦人科）相談 11月13日（木）

\*希望される方は、**11月 6日（木）までに**担任を通じて、保健室にお申し出ください。

## 保健室からのお知らせ

### 感染症情報について

既にマチコミでお知らせしていますが、今年度も一週間毎の「学校感染症の発生状況について」をホームページに掲載しています。学校での流行状況の把握に御活用ください。＊毎週月曜日夕刻を目安に更新します。

10月下旬より、急に寒くなり体調への配慮が一段と必要な季節になりました。御家庭におかれましては、今まで同様、登校前に検温していただき、いつもと変わらない健康状態か確認した上で、送り出していただくようよろしくお願いします。



# 11月の「きょうは何の日？」



11月は色々な日が制定されています。その中の👉「11月12日 皮膚の日」にちなんで、皮膚の働きについて考えてみたいと思います。

11月12日 = 「いいひふ」という語呂合わせから「皮膚の日」となっています。全身を覆う皮膚には、大きな**6つの働き**があり、私たちの身体を守ってくれています。

①**身体の表面を保護する**  
刺激から身体を守り  
体内の水分喪失を防ぐ。



②**皮脂を分泌する**  
皮脂を分泌して、皮膚の  
乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③**体温を調節する**  
汗などで体温を調整する。



④**蓄える**  
皮下に脂肪（エネルギー）  
を蓄える。



⑤**排泄する**  
体内の老廃物を汗として、  
汗腺から体外に出す。



⑥**感覚を捉える**  
触覚や痛覚、温度・冷覚  
かゆみなどを伝達する。



皮膚は、毎日働いています。その働きを促し新陳代謝を図るためにも、入浴等で清潔にすることが大切です。また、これからの季節、乾燥で皮膚の保護機能が低下すると、十分な皮膚の働きができないことがあります。学校で保湿剤塗布の希望がある場合は、水色の用紙の「学校での与薬申請書（臨時薬）」に記載し、連絡帳にその旨、御記入ください。\*医師に処方されたものに限りです。

## <非常災害時薬の確認のお願い>

かばん等に御準備いただいている「非常災害時薬」については、年に2回確認することになっており、先月実施しました。その中で、用紙に書かれている薬名と準備されている薬名が異なることがありました。ジェネリック薬に変更になる場合は、用紙の書き換え（薬品）を忘れずをお願いします。

