

# ほけんだより

11月

令和7年11月4日  
東京都立永福学園  
校長 三浦昭広  
養護教諭 奈良雅美

10月下旬頃より急に気温が下がり、秋を楽しむ間もなく冬が近づいてきました。発熱や風邪症状による欠席者が増えてきています。体調が悪い時は無理をせず、十分に体を休めてください。食事、睡眠をしっかりと、引き続き、規則正しい生活を心掛けてください。毎日の手洗いや咳エチケット等の感染症対策にも御協力よろしくお願いいたします。



## \*11月の保健行事\*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
13	木	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	13:10～(オンラインで実施します。) ★次回は、12月8日(月)です。
14	金	整形外科相談	希望者 対象者	9:00～ ★次回は、12月12日(金)です。
20	木	精神保健相談	希望者 対象者	14:00～ ★次回は、12月19日(金)です。
28	金	宿泊前検診	2年生	13:30～ ★修学旅行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。

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

≪11月の健康管理相談員来校日≫

6日(木)、13日(木)、18(火)、27日(木)

## <2年生の皆さんへ 修学旅行に向けて健康観察が始まります>

修学旅行に向けて、保健調査、薬の御準備ありがとうございます。すでに御提出いただいた服薬内容に追加・変更等がありましたら、担任を通じて養護教諭まで御連絡ください。さて、11月27日(木)より健康観察表の記入を開始します。12月3日～5日の修学旅行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。宿泊行事等慣れない環境でおなかの調子を崩しやすい方は、修学旅行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。



今年は、例年より1か月ほど早く今季のインフルエンザが流行入りしたと報道がありました。校内でもインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳など罹患報告があります。学校感染症に罹患され、登校再開されるときは「学校感染症による治癒連絡票」の提出をお願いします。

発症日を入れてね。

元気回復

とうこうさいがいび はやみひょう

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快	登校再開		
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

寒い  
季節

こんなことに気をつけて!

火事

空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。



- ① ライターやマッチで遊ばない
- ② ストープの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない

低温  
やけど

寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます。

- ① 使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- ② こたつで寝ない



空気が乾燥して、あかぎれや、アトピー性皮膚炎の症状の悪化など、皮膚トラブルも起こりやすい時期です。保湿クリームやリップクリームなど、こまめにスキンケアをして、肌トラブルを防ぎましょう。



低温やけどって何？

熱

湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

