



令和7年12月1日  
東京都立永福学園  
校長 三浦昭広  
養護教諭 奈良雅美

今年も残すところあとわずかになりました。皆さんにとってどのような1年でしたか。新年に向けて、今年の振り返りをしてみましょう。10月下旬より急に冷え込み、空気も乾燥してきたためか、インフルエンザに罹患する人が多くいました。これから寒さが本格的になり、様々な感染症が流行する時期です。体調が悪い時は無理をせず、十分に体を休めてください。引き続き、手洗いや咳エチケット等、感染症予防に協力よろしくお願ひいたします。



## \* 12月の保健行事 \*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
8	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、1月19日(月)です。
11	木	後期歯科検診	希望者・ 対象者	11:40~ ★春の歯科検診未受診、未治療の生徒が対象です。
12	金	整形外科相談	希望者・ 対象者	9:00~ ★次回は1月23日(金)9:00~です。
19	金	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★次回は1月30日(金)14:00~です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形診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。

«12月の健康管理相談員来校日»	4日(木)、8日(月)、11(木)、18日(木)
------------------	--------------------------

### ~後期歯科診について~

12月11日に“後期歯科検診”を実施します。今年度歯科検診を受けていない人、検診で虫歯の所見があったが、まだ受診をしていない生徒を対象とした検診です。歯科検診受診後「報告書」をまだ提出されてない方は、提出をお願いします。

★対象者以外でも歯磨きの方法や、口腔内に関して気になることなど学校歯科医の先生へ質問がありましたら、担任を通じて保健室まで連絡ください。



### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



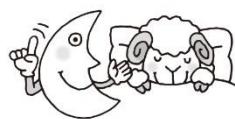
#### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



#### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴を開けてしまいます。



# ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの仕組み

あなたの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。

いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。



#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。