



令和8年1月8日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年の目標は決めましたか。保健室は今年も皆さんが健康に学校生活を送れるよう、お手伝いしていきます。今年もよろしくお願いいたします。

就業技術科では11月中旬よりインフルエンザによる出席停止が増加しました。冬休み中に感染症に罹患された方は担任まで御連絡ください。体調の悪いときは、無理をしないで早めに休養して体調管理を行ってください。



* 1月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
8	木	身体測定	1年1~5組	身長・体重を計測します。
9	金	身体測定	1年6~10組	//
13	火	身体測定	2年1~5組	//
14	水	身体測定	2年6~10組	//
15	木	身体測定	3年1~5組	//
		個別眼科相談 	希望者	12:50~ 眼鏡を持っている人は眼鏡持参 ☆対象者は事前に視力検査を行います。視力検査の日時は個別にお伝えします。
16	金	身体測定	3年6~10組	身長・体重を計測します。
19	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者・対象者	13:10~ オンライン相談 ★次回は2月12日(木)です。
23	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00~9:30 ★次回は2月20日(金)です。
30	金	学校保健委員会		13:30~14:30
		精神保健相談	希望者	14:40~ ★次回は2月19日(木)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こともあります。

※身体測定は朝のHR終了後~授業開始前までに実施します。欠席者については随時実施予定です。

※健康管理相談員来校日：1月15日(木)、19日(月)、22日(木)
体や心の心配事があるときなどは、相談することができます。





どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。



やってみよう **目のストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

1年生・2年生の保護者の皆様

新年度に向けた保健関係書類を1月中旬頃配布予定です。書類を御確認いただき、記入漏れのないように御提出をお願いいたします。

※医療機関受診の関係で早めに書類が必要な方はお知らせください。

<お願い>

○食物アレルギーや心臓・腎臓疾患で主治医管理されている方は、個別に書類を配布いたします。次回受診時に主治医の先生に記入していただき御提出をお願いいたします。また、新規で受診を開始された方は書類をお渡します。担任又は保健室まで御連絡ください。

○個人情報管理のため、記載された主治医意見書の原本の一律返却は行いません。意見書の原本の確認が必要な方は保健室まで御連絡ください。医療機関受診の関係で提出が遅れる方は担任を通して保健室までお知らせください。

○服薬の内容や量に変更があった場合は、担任を通して保健室までお知らせください。その際、お薬手帳や処方内容のコピーも併せて御提出ください。

御不明な点がございましたら保健室まで御連絡ください。よろしくお願ひいたします。

