



令和8年2月2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

暖かかった1月中旬の後、真冬の寒さがやってきて、気温の変化に体調を崩してはいないでしょうか。寒い日でも日中暖かく過ごせるよう、着脱しやすい上着やブランケットを活用しましょう。夜、寒くて眠れないときは、足元を温めると効果的です。湯たんぽなどを使うときは足先に直接当たらないようにしましょう。

梅の花が咲き始めました。梅は低温にさらされると花芽が育ち、その後暖かくなると開花するそうです。寒さと暖かさを繰り返して春がやってきます。本格的な春の訪れが待ち遠しいですね。

2月の保健行事

日程	内容	対象等
2月 9日 (月)	体重測定	高等部1・2・3年
2月 10日 (火)	体重測定	中学部1・2・3年
2月 13日 (金)	体重測定	小学部4・5・6年
2月 16日 (月)	体重測定	小学部1・2・3年

*小児神経診 2月12日(木) 御希望される場合は、保健室まで御連絡ください。

*整形診察 2月5日(木)・2月20日(金)

対象の方には、お知らせを配布します。

*精神保健相談 2月19日(木)

・希望される方は、2月12日(木)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) 2月12日(木)

・希望される方は、2月5日(木)までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

まだまだ注意！インフルエンザ

冬休みの後、永福学園ではインフルエンザに罹患したという情報はほとんどありませんが、寒さと乾燥が続くこの季節は、引き続きインフルエンザに注意しましょう。東京都全体では一度落ち着いた患者数が、1月に入ってから少しずつ増えてきているようです。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



発熱時、顔色が悪く寒がっている、手足の冷たさがあるようなら保温をしましょう。

顔が赤く手足や体幹が熱いようであれば氷枕で頭(首の後ろ)を冷やし、わきの下や足の付け根を保冷剤で冷やすようにしましょう。太い動脈を冷やすと、脳へ向かう血液の温度が冷やされます。

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」。1966年に、免疫学者の石坂 公成・照子夫妻が、アレルギー反応を引き起こす原因となる「IgE 抗体」を発見し、米国のアレルギー学会で発表した日だそうです。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して身体の免疫機能が過剰に反応して引き起こされることをさします。

アレルギーは若年層を中心に増加しており、国内では数十パーセントの人に何らかのアレルギーがあるともいわれています。

原因物質（アレルゲン）は様々で、侵入経路（吸入・経口・接触）や症状も多岐にわたります。

おもな症状

花粉症…くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど

喘息…咳、呼吸器症状（苦しくなったり、ヒューヒューという呼吸）など

食物アレルギー…じんましん、湿疹、下痢、呼吸器症状など

接触皮膚炎…皮膚の赤み、かゆみ、発疹など



アレルギーと思われる症状（かゆみ、くしゃみ、じんましんなど）の症状が出た時は自己判断せず早めに内科、皮膚科、耳鼻科を受診しましょう。呼吸困難など重い症状がある時は、直ちに救急車を呼びましょう。

乾燥注意報 !!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



鼻やのどの粘膜が乾燥してウイルスや細菌が侵入しやすくなります。



皮膚の水分が奪われ、肌荒れやかゆみの原因になります。



乾燥により静電気が起きやすくなり、静電気により皮膚の乾燥が進むという悪循環に陥ります。

皮膚の役割

ウイルスや細菌のほか、紫外線やほこり、花粉のような外部刺激から身体を守る働きがあります。また、身体の水分が逃げないように守る役割もあります。

乾燥対策～お風呂編

お風呂はぬるめの温度にして、身体は手のひらか、柔らかい素材のボディタオルで優しく洗いましょう。衣類、特に皮膚に直接触れる肌着はなるべく肌触りの良い綿などの素材を選びましょう。入浴後は水分が蒸発しやすいので、早めに保湿剤を塗りましょう。