

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

3月になり、卒業と進級まであとわずかになりました。
この1年で、たくさんの成長があったことと思います。春は別れと出会いの季節です。仲の良い友達や先生と別れることを寂しく思っている人もいるでしょう。でも「さよなら」の後には新しい「こんにちは」が待っています。
1つ1つの出会いを大切に、新しい環境でも自分らしく活躍してください。



3月の保健行事

日	曜日	保健行事	対象	備考
5日	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~(オンラインで行います) ★次回は5月11日(月)です。
6日	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00~9:30 ★次回は4月24日(金)です。
12日	木	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★次回は4月24日(金)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。

《3月の健康管理相談員来校日》健康管理相談員による相談は今年度をもって終了となります。

日にち	備考
2日(月)、5日(木)、12日(木)、16日(月)、19日(木)	★体や心の心配事があるときは、相談することができます。

学校保健委員会を行いました

1月30日に第2回学校保健委員会を実施しました。「卒後の健康面の観点から、今からできこと」をテーマに各学医の先生方より御見解をいただきました。

整形外科の水間先生からは、卒後には体育などの体を動かす機会が少なくなる生徒に向け、仕事を続ける体づくりのトレーニング方法などを質問しました。「ラジオ体操の動きを1つ1つ丁寧に(音楽なし)ゆっくり実施することが運動機能的に良い動作なのでおすすめ」とのこと。毎月実施している整形外科相談では個別に柔軟性や筋力をつけるトレーニングを伝えることもできますので、気になる方は相談をしてください。「またケガの防止に対し、靴底がすり減って滑りやすくなっていないか、サイズが合っているか点検するところも大切」と教えていただきました。

歯科の本間先生からは、福祉サービスの進路を目指す中で、歯磨き介助の注意点として「まずは、自分の歯磨きをしっかりできるようにすること、歯科に定期通院して自分の歯のケアをすることが大切である」とアドバイスをいただきました。

正しいくつのはき方

- ①くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ②くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③そのまま、テープやひもで固定する。

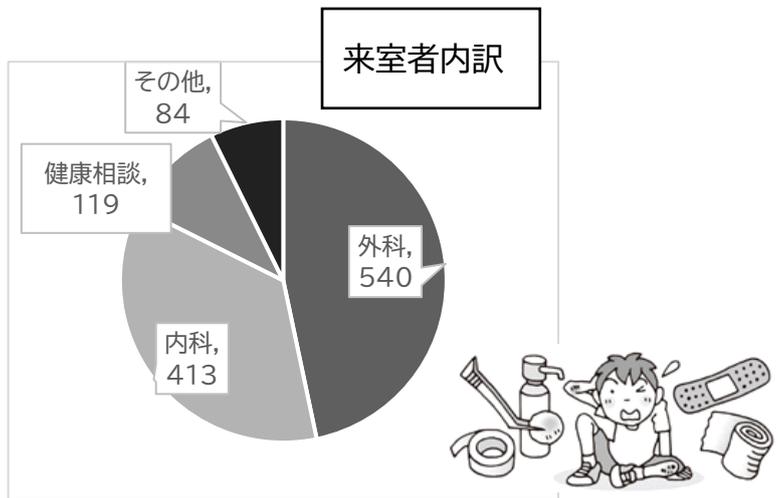


定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

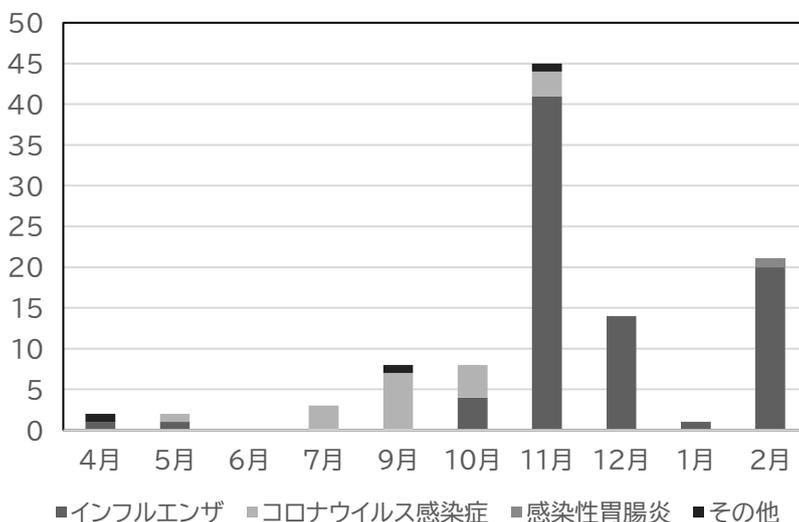


4月から1月まで、延べ1156人の保健室の利用がありました。昨年同期間に比べ293人も来室者が増加しています。体育や運動部活動中に打撲や擦過傷や筋肉痛などのケガをして外科的な保健室の利用者が多くいました。

体調が不良の主な来室理由は、頭痛、風邪症状による来室や月経痛での来室がありました。月経痛や頭痛等の頓服の痛み止めを利用している人は、痛みの初期症状が現れたらすぐ服薬することで、鎮痛剤の効果が発揮できます。必要時使用することができるよう1回分を永福手帳に準備しておくことで安心です。(持参の場合は、非常災害時薬確認票の記入、お薬手帳のコピー等の提出も併せてお願いします)。

その他、人との関わり方についてなどでの相談の来室もありました。

感染症発生状況 出席停止者数
(R7.4~R8.2.13)



今年度、学校感染症の発生状況は、インフルエンザが11月と2月に感染者が多く報告されました。1シーズンにA型、B型と2回感染する方もいますので、引き続き予防を心掛けてください。その他の感染症では「溶連菌感染症」等の罹患の報告がありました。早退の対応、受診・治癒証明票の提出の御協力ありがとうございました。



1年生、2年生の保護者の皆様

次年度に向けた保健関係の書類の御準備、御提出ありがとうございました。4月から定期健康診断も予定しておりますので引き続き御協力をよろしくお願いいたします。

★記入漏れがあった場合は、書類を返却いたしますので、再度御提出ください。

★まだ提出していない方は、早めの提出をお願いいたします。

