



令和8年2月27日
東京都立永福学園校 長 三浦 昭広
主任養護教諭 富田 貴恵

2月に開催された、ミラノ・コルティナオリンピックの各国の選手の活躍は、心が熱くなり寒さも吹き飛びました。次は3月6日から始まるパラリンピックです。6競技79種目に世界各国から665人の選手が参加予定で、10日間の熱戦が繰り広げられます。出場選手が、努力を積み重ね、挑戦してつかんだオリンピック出場です。みなさんも新しいこと、やってみたいなと思うことなど、いろいろなことにチャレンジしてみませんか。

<3月の保健行事>

- *小児神経診 : 3月 5日(木)・3月 9日(月)
- *整形診察 : 3月 6日(金)・3月12日(木)
- *精神保健相談: 3月12日(木)



・希望される方は、3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。

- *ユースヘルスケア相談(産婦人科相談):3月 5日(木)

・希望される方は、3月 2日(月)までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

今日は何の日？ からだ編！

3月3日は「^がつ^かは^みみ^ひ」^{さん}に^くう^ご筋^{おと}肉^まの^き動^こく^{おと}音^まを^き聴^こう

筋肉の動く音を聞く方法があるのを知っていますか？すごく簡単な方法です。まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全に塞ぎます。するとゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いた音で、「筋肉が動いている音」なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じることはおもしろいことですね。早速自分の身体を使って、実験してみましょう。



3月15日は^がつ^にち^くつ^ひく^つき^ねん^び靴^の日[・]靴^の記^念日

明治3年(1870年)の3月15日、築地に日本で初めての西洋靴の工場を開設したことから、制定されました。他にも9月2日(靴の日)、11月9日(いい靴の日)など、靴に関する記念日がいくつかあるようです。

みなさんは、それぞれの身体に合った靴や補装具など、関節の拘縮予防や身体の動きの補助、体重の支持などの目的で装着している方が多いと思います。

靴の日をきっかけに、補装具や装具が身体に合っているか、マジックテープなどが老朽化して、うまく装着ができないことがないかなど確認してみましょう。



第2回 学校保健委員会が開催されました



1月28日(金)に第2回 学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、児童・生徒の健康課題の把握と対策を協議し、健康づくりを推進するために、学校医・学校歯科医・学校薬剤師から専門的な助言をいただいています。

今回は、『卒業後の健康面の観点から、今からできること』をテーマとして、助言いただいたことの一部をお伝えします。

内科:小林先生

概ね15歳を目途として、小児科から内科へ移行を勧められることがあります。その際に、今後どのように主治医と関わっていくか、何を期待するかということが大事になります。主治医を新たに選択する場合、東京都の医療情報や医師会のホームページから情報を得ることができます。小児科から内科へ移行する場合、病院スタッフの対応も少し異なるため、例えば風邪を引いた際に近くの内科を受診し、少しずつ慣れていくことも準備としてできることの1つです。

耳鼻科:宮崎先生

一般的にけがは整形外科を受診と考えがちですが、形成外科になります。整形外科は首から上のけがは基本的に診察しません。例えば、頬の強い打撲などの場合、そこに骨折を伴うものであれば整形外科、鼻骨や目の周囲の骨折の可能性があれば耳鼻科などと、けがの状況によってその後に受診する科を決めていくことになるのが一般的です。

*お子様がけがをして受診の判断に迷う場合は、主治医に御相談いただくか、東京都医療機関情報サービス「ひまわり(03-5285-8080:24時間受付)」でも御相談いただけます。

整形外科:水間先生

整形診察時に聞き取りをしていると、高等部卒業後も訪問リハビリテーションを希望される方が多くいらっしゃいます。可能であれば学校での自立活動の内容をお伝えし、継続していくことも必要になると思います。



歯科:本間先生

「口腔衛生管理」と「口腔機能管理」の2つの柱を厚生労働省が推奨しており、永福学園の児童・生徒も健康管理のためには、その両方の維持が必要になります。特に口腔衛生状態の悪化は、糖尿病や心疾患等の全身疾患との関連やインフルエンザに罹患しやすくなると研究等で明らかになっています。

摂食については、進路先が提供できる形態食が学校と異なる場合があります。進路先への写真や文書等での情報提供も一案です。また、年齢的な身体変化もあることから、摂食外来で安全な摂食のための助言を定期的に受けていくことも大事になります。



お世話になりました!

眼科校医の鈴木先生が、今年度で本校の学校医を退職されることになりました。約10年に渡り、健康診断や健康相談を通して、たくさんの御助言をいただきました。ありがとうございました。

