

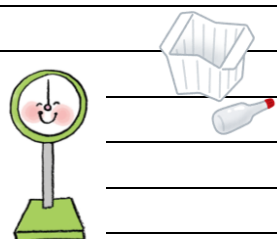


令和8年6月1日
東京都立永福学園
校長 三浦 昭広
主任養護教諭 富田 貴恵

5月は30℃近い日が続いた翌週に20℃以下となる日があり、寒暖差が大きな月でした。
体調を崩しやすい環境のためか、発熱やのどの痛みなどの症状で早退や欠席する児童・生徒が多い状況がありました。いずれもインフルエンザやコロナなどの感染症とは診断されていませんが、引き続き衣類調整や睡眠・水分・栄養をしっかりととり、身体の内外から体調を整えていきましょう。

6月の保健行事

日程	内容	対象
6月3日(水)	尿検査(予備日)※	尿検査(一次)未提出者・(二次)対象者
6月5日(金)	歯科検診	欠席者
6月16日(火)	体重測定	小学部1・2・3年
6月17日(水)	体重測定	小学部4・5・6年
6月25日(木)	体重測定	高等部
6月30日(火)	体重測定	中学部



※尿検査(予備日)について

- ・二次検査対象の方には、提出日前までに検診結果及び容器、採尿物品を配布します。
- ・6月3日(水)は、一次検査未提出の方も提出できます。4月に配布した容器を御使用ください。容器や採尿物品がない場合は、連絡帳でお知らせください。
- ・今年度の尿検査は6月3日(水)が最終提出日となります。お忘れのないようお願いします。

*小児神経診 6月4日(木)

*整形診察 6月18日(木)・6月26日(金)

*精神保健相談 6月26日(金)

対象の方にはお知らせを
配布します。

- ・希望される方は、6月19日(金)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) 6月8日(月)

- ・希望される方は、6月3日(水)までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

6月から水泳指導
が、始まります

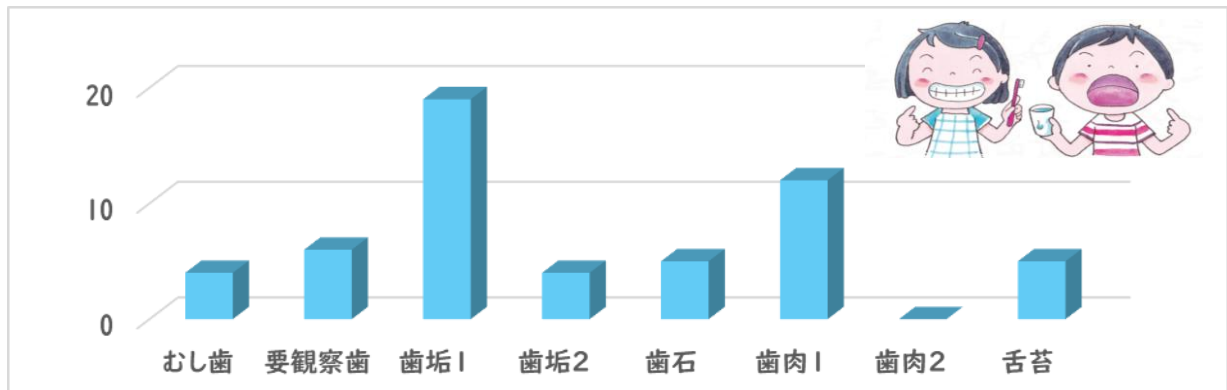
定期健康診断の結果及び水泳学習について

- ・各健康診断の結果、所見があった方にはお知らせを配布しています。
- ・水泳学習については、**内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、尿検査、心臓検診(各学部1学年)を実施したうえでの参加となります。**検診を受けられなかった方には、受診依頼の用紙をお渡ししていますので、主治医等への受診、相談をお願いします。また、**検診の結果、受診を勧められた方は、水泳学習が始まるまでに受診をお願いします。**
- ・定期健康診断終了後の7月に、「令和8年度 定期健康診断結果一覧」をお渡しします。御確認ください。



歯と口の健康週間

5月8日に歯科検診を実施し(通学生120名中96名受診)、以下のような結果となっています。



要観察歯：放置するとむし歯に進行する歯
 歯垢1：歯面の1/3以下に歯垢の付着あり
 歯垢2：歯面の1/3を超えて歯垢の付着あり
 歯石：歯の表面に石のように硬くなった汚れの付着あり
 歯肉1：歯肉に軽度の炎症あり
 歯肉2：歯肉に明らかな炎症があり、歯科医院で詳しい診察が必要
 舌苔：舌の上に付着した、剥がれ落ちた口腔粘膜の細胞、細菌、食べかすなどが混じりあった淡黄色のものの付着あり

むし歯のある児童・生徒は大変少なかったのですが、そのまま放置するとむし歯に進行する可能性のある「**要観察歯**」、「**歯垢の付着**」があった方もいました。また、**歯肉の炎症が少し始まっている**方もいます。これらは、**歯みがきで改善する可能性がある**ので、意識して歯みがきをしていきましょう。その場所がどこで、どのような状況かは、歯の主治医に御相談ください。みがき方も併せて教えていただくと良いですね。

「むし歯」と「歯石」は、治療が必要になりますので、**歯科医院の受診**をお願いします。

歯の主治医を持ちましょう!!

本校の児童・生徒で、歯の主治医を持っている方は、約65%です(健康診断事前調査票より)。

歯が痛くなってからの受診ではなく、3~4か月毎に定期的に歯のクリーニングや経過観察、ブラッシング指導を受けることで口腔内の衛生環境が整えられ、歯の健康に繋がっていきます。

御自宅近くの歯科医院の受診が難しい場合は、杉並区歯科保健医療センター、中野区スマイル歯科診療所、都立心身障害者口腔保健センター(新宿)などに御相談ください。(受診希望がある場合は、各所に事前電話連絡をお願いします)



長い爪に注意



「爪が割れたので切ってください」と保健室に来室する児童・生徒が多い状況です。これから水泳指導も始まり、プールサイドや底のコンクリートに引っかけることのないよう、手足の爪のチェックをお願いします。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



★ここに注意★

暑い季節、スポーツ飲料を飲むことも増えてくると思います。薬効の関係で「グレープフルーツ禁」の方もいらっしゃると思いますが、スポーツ飲料にグレープフルーツが入っているものも多いため、確認しましょう。

