

# ほけんだより

令和5年9月1日  
愛知県立名古屋特別支援学校  
保健室

夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさんは、充実した夏休みを過ごすことができましたか。8月が終わってもまだまだ残暑が続きます。水分や栄養をしっかり摂って、引き続き熱中症にならないように注意しましょう。また、長期休み明けは生活リズムの変化によって、体調を崩しやすくなります。体調管理に気を配り、二学期も元気に登校してきてくださいね。

## 9月は、夏から秋にかけての旬の果物が真っ盛り！

きっとみなさんは、野菜にたくさん栄養が含まれていることは知っていると思います。しかし、野菜だけでなく、果物にも、実はたくさんの栄養が詰まっています。体の調子を整えてくれる旬の果物を三つ紹介するので、食べる機会があれば、思い出してみてください。また、このほかにも、豊富な栄養が含まれている果物がたくさんあります。季節ごとの旬の果物を食べ、健康的に過ごせるとよいですね。

### ★りんご

りんごには、リンゴ酸やクエン酸が豊富に含まれていて、疲れをとる効果があります。また、ペクチンには、腸の調子を整えるはたらきがあります。皮には食物繊維が多く含まれているため、しっかりと洗って、皮ごと食べるとよいでしょう。



### ★くり

くりは、炭水化物が豊富で、ビタミンB1、B2を多く含みます。ビタミンB1、B2には、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。また、高血圧や動脈硬化に効果があるとされるカリウムや、貧血の予防が期待できる葉酸も含んでいます。



### ★かき

かきには、ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富に含まれていて、風邪や貧血を予防する効果が期待できます。特にビタミンCは、みかんなどのかんきつ類の2倍も多く含まれています。ビタミンCといえばすっぱいイメージがありますが、甘いかきにもたくさん含まれているのです。また、リコピンには、がんを予防するはたらきがあるとされています。



## しゅうがくりょこうじぜんけんこうしんだんについで 修学旅行事前健康診断日程のお知らせ

かくぶしゅうがくりょこうむじぜんけんこうしんだんおこなついでいいかじぜんがいとう  
各部修学旅行に向けて、事前健康診断を行います。日程は以下のとおりです。事前に該当  
の日にちに欠席することが分かっている場合は、他部の健診日に受けることもできますの  
で、担任へお申し出ください。なお、問診票の締め切り日が9月6日(水)となっています。  
にっさいつごうじょうきじつみじかみじょうりよくねが  
日程の都合上、期日までが短くなっていますが、御協力をよろしくお願ひします。

がつようかきんちゅうがくぶねんせい  
9月8日(金)：中学部3年生  
がつにちかしょうがくぶねんせい  
9月12日(火)：小学部6年生  
がつにちきんこうとうぶねんせい  
9月15日(金)：高等部3年生



## ちゅうしゅうめいげつ 中秋の名月ってなに？

みなさんは「中秋の名月」という言葉を聞いたことがあります  
か？中秋の名月は、旧暦の8月15日の夜に出る月のことをい  
います。「中秋」とは、「秋の真ん中」という意味です。なぜ、8月  
15日が「秋の真ん中」なのでしょう。実は、昔は暦の上では  
7～9月が“秋”でした。そのため、8月15日がちょうど秋の真  
ん中だったのです。この日は空気が澄んでいて、一年のうちで一番  
つきがきれいに見えると言われています。旧暦の日付と現在の日付は  
ずれているため、旧暦の8月15日は、2023年では9月29日  
になります。ぜひこの機会に一年で一番きれいな満月を眺めてみて  
ください。



保護者の皆様へ

約1か月半の夏休みも終わり、二学期に入りました。それに伴い、毎日持参していただいている  
激甚災害用の薬等の期限を、今一度御確認していただくようお願ひします。期限切れや期限が近づ  
いているものに関しては、新しいものに交換していただき、安心して学校生活を送ることができ  
よう御協力をお願ひします。

また、一学期に行いました健康診断の結果から、夏季休業中に受診された場合は、その結果を担  
任を通じて保健室まで御提出ください。

7月にお渡しした“保健の記録”は、健診結果等を御確認していただいたのち、担任まで御返却く  
ださい。二学期の身体測定の結果を記入後、また学期末にお渡しします。