

# ほけんだより

令和5年10月2日  
愛知県立名古屋特別支援学校  
保健室

夏休みが明け、1か月が経ちました。二学期は修学旅行や遠足、社会見学など、たくさんの行事が予定されています。まだまだ残暑が続きますが、みんなで楽しく元気に参加できるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

## 今の時期に起こりやすい「夏バテ」ならぬ「秋バテ」とは？

やっと真夏の暑さを乗り越えたと思ったら、「なんだか体のだるさが抜けない」という経験はありませんか？もしかしたら、それは『秋バテ』かもしれません。『秋バテ』を引き起こす原因には以下のようなものがあります。「秋バテかもしれないな…」と思ったら、症状を軽減する方法を紹介しますので、よかったですら試してみてください。

### 原因

○朝晩の激しい寒暖差

○気圧や気候の変化

○夏の間に冷房の効いた部屋と暑い屋外を往来したことによって起きた自律神経の乱れ

### 軽減するには…

☆温かい飲み物やスープを飲み、体の中から温める。

☆朝晩の寒暖差に備え、くつ下を履いたり、布団をかけて寝たりと、体を冷やさないようにする。

☆ゆっくりと湯舟につかって入浴し、十分な睡眠をとる。



がつとおかめあいこ  
10月10日は、目の愛護デーです



しあいだめつか  
～知らない間に目を疲れさせていませんか？～

わたしめちがみきんにくしゅうしゅくとおみきんにく  
私たちの目は、近くを見るときには筋肉が収縮し、遠くを見るときには筋肉が  
ゆるしくゆるむ仕組みになっています。そのため、スマートフォンなど長時間近くを見ている  
と、目の筋肉がずっと収縮した状態であるため、目が疲れてしまいます。目が疲  
れてしまっても、通常であれば十分な休息や睡眠によって回復します。しかし、  
まいにちちょうじかんめきんにくつかひろうためめ  
毎日のように長時間目の筋肉を使っていると、疲労が溜まって、目がうるんだり、  
にびいたでしよじょうあらわ  
鈍い痛みが出たり、ドライアイなどの症状が現れたりします。また、ずつうかた  
りといった、からだふちようしゃがいいわたし  
体の不調につながることもあります。デジタル社会に生きる私たち  
ですが、ときには目を休めることも大切です。

### めつか 《目の疲れをとろう》

★蒸しタオルやホットアイマスクで  
目をじんわりと温める。

★マッサージやツボ押しで筋肉を  
ほぐし、血行を良くする。



### がんかけんこうそうだん 眼科健康相談について

こんねどほんこうがんかがっこういからきせんせいこ  
今年度も、本校の眼科学校医の唐木先生にお越しいただき、眼科健康相談を行います。唐木  
せんせいしょうがいしゃかたがんかしんりようちからいとく  
先生は、障害者の方の眼科診療に力を入れて取り組まれており、本校の児童生徒の眼に関して  
さまざまなアドバイスをいただくことができる貴重な機会となっています。健康相談を希望され  
る方は、先日配付した申込用紙を御記入いただき、10月13日(金)までに御提出ください。

<日時> 11月9日(木):小学部  
11月16日(木):中学部  
11月30日(木):高等部

※原則、所属の部の日程で受けていた  
だきたいですが、御都合がつかない  
場合は他部の日程でも大丈夫です。