



ほけんだより



令和6年10月1日
愛知県立名古屋特別支援学校
保健室

みなさんの目、疲れていませんか？

近年では、スマートフォンやタブレット端末は人々の生活になくてはならない必需品となりました。毎日何時間も端末の画面を見ている人が多く、その影響で「目がかすむ」、「目の奥が痛い」といった症状が現れる人もいます。みなさんも学校ではタブレットを使用していますし、家でもスマートフォンなどを使っている人もいると思います。もしかすると、自分では気がつかないうちに目に疲労が溜まっているかもしれません。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に日頃の目の疲れを取り、リフレッシュしましょう。

- (1) 目をつむり、ホットタオルを5分ほど目に当てます。

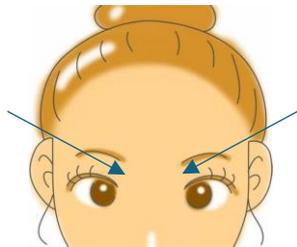


* タオルにアロマオイルを垂らしたり、部屋でアロマを焚いたりすると、よりリラックス効果が期待できます。

<ホットタオルの作り方>

タオルを濡らして軽くしぼり、電子レンジで1分程度加熱します。
熱すぎる場合は少し冷ましてから乗せましょう。

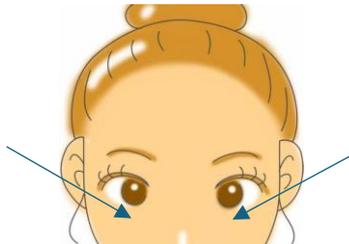
- (2) 目と眉毛の間のくぼみの目頭側に親指を置き、気持ちいい程度にぐーっと押しします。そのまま眉尻側へ少しずつ場所を変えながら同じように押ししていきます。



* 一か所あたり5～10秒程度押ししましょう。

* 2～3セット行うと効果的です。

- (3) 黒目の下の骨に人差し指を置き、気持ちいい程度にぐーっと押しします。



* ここが痛い、目が疲れている証拠です。はじめは痛いかもしれませんが、少しずつ慣らしていきましょう。

がんかけんこうそうだん 眼科健康相談について

ほんこう まいとし がんか がっこうい からきせんせい がんかけんこうそうだん じっし
本校では毎年、眼科学校医の唐木先生による眼科健康相談を実施しています。
からきせんせい ながねん しょう しょう かつ め きょう けんきゅう
唐木先生は長年にわたり障がいのある方の眼の機能について研究されており、
ひとりひとり め み かつ がんきゅう はったつ かん
一人一人の眼の見え方や眼球の発達などに関してアドバイスをいただけます。
にっけい か き そうだん きぼう かつ にか きん せんじつ
日程は下記のとおりです。相談を希望する方は、10月11日（金）までに先日
はいふ し うらめん ごきぼう にっけい そうだんないよう ごきにゅう たんにん
配付しましたお知らせの裏面に御希望の日程と相談内容を御記入いただき、担任
ていしゅつ たいしょう ぶ ひ ごつごう あ ばあい たぶ にっけい
へ提出してください。対象の部の日に御都合が合わない場合は他部の日程を
きぼう かま ていじん かくじつ めい まんいち きじつ まえ ていじん
希望していただいて構いません。定員は各日5名です。万一、期日より前に定員
たつ ばあい はやめ し き ごりょうしょう
に達した場合は早めに締め切らせていただきますので御了承ください。

- しょうがくぶ がつ なのか ちく
○小学部 11月 7日（木） 9：30～12：00
- ちゅうがくぶ がつ にか ちく
○中学部 11月21日（木） 9：30～12：00
- こうとうぶ がつ にか ちく
○高等部 11月28日（木） 9：30～12：00



あき しゅん しん 秋が旬！新そばとは？

みなさんは、「新そば」を知っていますか？そばは、「和食の代表」と言っても
かごん にほんじん た もの じつ しんまい おなじ
過言ではないほど日本人になじみのある食べ物ですが、実は「新米」などと同じ
しん さいこうきおん い か か
ように「新そば」というものがあります。そばは、最高気温が25℃以下、且つ
ちゅうや かんだんさ いじょう じき そだ ため あき もっと せいいく
昼夜の寒暖差が10℃以上ある時期によく育ちます。そのため、秋が最も生育に
てき あき しゅうかく されたそばは、かおり たか あじ おい い
適しており、秋に収穫されたそばは、香りが高く、味も美味しいといわれていま
しん がつ がつ しゅん いま じき た
す。「新そば」は10月～12月が旬です。まさに今の時期にしか食べられない
きちょう おい あじ
貴重な美味しいそばを、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

