

# ほけんだより

れいわ ねん がつ みつ か  
 令和7年3月3日  
 あいちけんりつ な ご やとくべつしえんがっこう  
 愛知県立名古屋特別支援学校  
 ほけんしつ  
 保健室

## 3月31日は山菜の日

3月31日は3（さん）3（さ）1（い）の語呂合わせて“山菜の日”です。山菜とは、野菜とは違い、山や野原で自生していて食べられる植物のことをいいます。山菜には健康にいいものがたくさんあります。たとえば…

### ふきのとう



- めんえきりよくあつぷ  
・免疫力UP
- ちょう とどの  
・腸を整える
- からだ ろうはいぶつ はいしゅつ  
・体の老廃物を排出させる

### たらの芽



- けつとうち じょうしゅう おだ  
・血糖値の上昇を穏やかにする
- かぜ かふんしょう よぼう  
・風邪や花粉症を予防する

### わらび



- かみ さいせいこうか  
・髪の再生効果
- はだ けんこう いじ  
・肌の健康を維持する

山菜は300種類以上あると言われています。この機会に山菜を食べてみるのはいかがでしょうか。



## みみあか なん 耳垢 って何のためにある？

みみ なか はっせい みみあか いっけんふよう かん からだ  
 耳の中に発生する耳垢。一見不要なものに感じますが、体を守るための大切な役割があります。

- 乾燥を予防し、傷つきにくくしている
- 耳垢の粘着性で異物（虫や埃など）を除去する
- 細菌やカビの増殖を防ぐ

通常、耳垢は自然に排出されるようになっているため、自宅での耳掃除は入り口を優しくなぞる程度で十分です。しかし、体質や耳の形状により溜まってしまふこともあるため、心配な時や必要時は耳鼻科に行って耳掃除を行ってもらいましょう。



# ふみん 不眠のツボ

## ふみん 不眠のツボの押し方

- ① 手をグーにして、“失眠（かかとの丸いふくらみの中心）”と呼ばれるツボをトントンとたたく。
- ② しばらくたたいたら、反対のかかともたたく。



かかどが硬く、冷たかったり、ほてっていると、不眠の可能性あり！



心地いい振動が伝わってきて  
頭の緊張がほぐれてきます。

## そつぎょうせい 卒業生のみなさん

ご卒業おめでとうございます。

新しい門出を心よりお祝い申し上げます。

学校生活はどうでしたか。楽しい思い出やたくさんの達成感があったかと思います。そういった経験がみなさんの『心』を大きくする糧になっているはずですよ。これからも“自分はどう感じたか”を大切にしてください。

この学校生活でみなさんは『体』がとても大きくなりました。それは、たくさんご飯を食べ、元気に遊んだからです。先生たちは、そんなみなさんを見るのができて、とても嬉しい気持ちでいっぱいでした。

心と体は切っても切り離すことができません。片方を疎かにすることなく、自分自身としっかり向き合い、素敵な人生を歩んでいってください。

ほけんしつ  
保健室

## 保護者の皆様へ

保健個票や医療の状況等の保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございます。

年度末のため、非常災害時の経管栄養剤や医療的ケア用の物品、アイスノンなどを学校で保管している児童生徒は、一旦返却させていただきます。来年度の預かりに関しては新学期にまたご連絡しますので、改めてお持ちください。

坐薬・ブコラムを学校に預けている児童生徒については、基本的には返却はしませんが、期限が近づいたり、継続申請をした際に容量が変わったりした場合には交換しますので、保健室までお持ちください。また、容量が変わる場合は主治医が記入する指示書の内容も変更する必要があります。受診時に指示書の容量を訂正していただくようお願いいたします。

新学期に入りますと、検診等でまた保護者の皆様にご協力いただくことが多いと思います。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。