



令和4年7月6日
 愛知県立名古屋特別支援学校
 保健室

ほけんだより



7月に入り、本格的に暑くなってきました。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります！

熱中症に気を付けながら、夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。



夏の健康クイズ

まる ○か×かで答えてね！

Q. 夏の飲み物は冷たい方が体に
よい。

A. 答えは×です！



冷たい飲み物は、おなかを冷やしてしま
い、胃腸の働きを弱めてしまいます。

また、砂糖が多く入っているジュースな
どの飲み物はおいしいですが、体に疲れ
をためてしまうため、控えた方がよいで
す。

時々飲むのは良いですが、健康のため
にも冷たいジュースはほどほどにしましょ
う。

食中毒に気を付けよう

みなさんは、アニサキスを知っていますか？



アニサキスとは、サバやイワシなどの魚の内臓に寄生している寄生虫です。このアニ
サキスがいる魚を食べてしまうと、アニサキスが胃や腸の壁に穴をあけようとし、
強烈な腹痛に襲われます。これをアニサキス症といいます。

このアニサキス症を防ぐには、魚を十分に加熱したり、冷凍したりして、アニサキ
スを死滅させることが有効です。また、アニサキスは、幅0.5～1.0 mm、長さ2～3
cm と非常に小さいですが、目で確認することもできます。家でお刺身やしめさばな
どを食べるときは、魚の身にアニサキスがないかしっかりと確認してから食べるよう
にしましょう。



2022年の土用の丑の日は7月23日と8月4日です！



「土用の丑の日に“う”のつく食べ物を食べると夏負けしない」という言い伝えから、うなぎを食べる習慣のついた土用の丑の日は、今年は2日あります！うなぎが好きな人にはうれしいお知らせですね！

さて、江戸時代からの習慣ですが、本当に効果はあるのでしょうか？

実際にも、うなぎにはビタミンA・B群が豊富に含まれていて、疲労回復効果や食欲低下を防止する効果などがあり、夏バテ予防にはぴったりの食べ物です。

もし、夏休み中にうなぎを食べる機会があれば、睡眠も十分にとって、しっかりと疲れをとってくださいね。



保護者の皆様へ

平素は学校保健に御理解・御協力いただきありがとうございます。健康診断の結果については「保健の記録」にてお知らせしますので、御確認ください。保健の記録は御署名後、9月1日に担任まで御返却ください。よろしくお願ひします。

4～6月にかけて各種検診を行いました。欠席した児童生徒や受診の必要がある児童生徒には個別でお知らせを出しましたので、受診されましたら、担任を通して保健室まで結果を御提出ください。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。

また耳鼻科検診の結果、“耳垢栓塞”と診断された場合は、耳垢で隠れてしまっている鼓膜などに炎症がある場合もあります。御家庭で耳かきをするだけでなく、必ず受診していただくようお願いいたします。

加えて歯科検診では、学校全体で「う歯」のある児童生徒が、乳歯で7人、永久歯で7人いました。ほとんどの子どもたちがきれいに歯を磨けていましたが、自分で磨いているお子さんには、奥歯や歯の裏側などは特に意識して磨くように、御家庭でもお話しください。