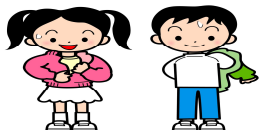


しましたんだより

5月号 細谷小 【5月保健目標：自分でしっかり体調管理をしよう】

これからの季節は一年中で一番すがすがしい季節ですね。
新しい学年、クラスに慣れ、学校生活も楽しくなってきた頃でしょうか？ 疲れは出てきていませんか？ 春は感染症にかかる人も増加します。疲れをためないように十分睡眠をとっていきましょう。



調節しやすい服装を・・・気温差があるので、調節ができるようにしましょう。

感染症対策

身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

(資料元: 感染症学雑誌, 80:496-500,2006 杉山作)



石けんでよく手を洗いましょう。

手洗いを丁寧に行うことによりウイルスを除去できます。

ただ しせい
正しい姿勢でべんきようしよう！

立腰(りつよう)！

目と本の距離は30センチ
ハーフツツぶん



保健室では、体位測定の際に指導しました。みなさんは1日のほとんどを学校のイスに座って授業を受けています。6時間の授業を受け、給食の時間も合わせるととても長い時間座っていることになります。そんなに長い時間を悪い姿勢で過ごしていたら脳の働きも悪くなり集中できなくなってしまいます。授業中も姿勢に気を付けて集中して勉強に取り組めるようにしましょう！

じゅうぶん すいみん じかん

十分な睡眠時間をとろう



年齢	必要な睡眠時間
3歳まで	12~14
未就学児	11~13
小学生	10~11

細谷小の子供たちのねる時間のめやす
1~3年生 9時までねる
4~6年生 10時までねる

1年生は朝顔の観察をしますね。朝顔の花が咲くには暗い中で10時間いることが必要だということわかりました。皆さん小学生も10時間の睡眠が必要と言われております。学校で元気に活動するためにも10時間睡眠時間がとれるといいですね。

保健室から保護者の皆様へ

頭のけがには注意が必要です！

頭を強く打つとその場では大丈夫でも時間が経ってから急に具合が悪くなる場合があります。
学校でも頭のけがは特に注意しております。

のうせきずいえきげんしょうしょう 脳脊髄液減少症 ってどんな病気？

原因は？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。ていまいきまきあつしょうこうぐん低髄液圧症候群とも呼ばれています。

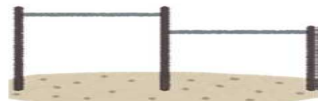
交通事故

- ・追突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツ外傷

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた



特発性

- ・原因不明



症状は？

- ・頭、首、背中、腰の痛み
- ・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- ・集中力や思考力の低下、不眠

※ 起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいといわれています。



気をつけましょう！

- ・脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。
- ・交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- ・なまげや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。



頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、要注意です！
早めに専門医療機関を受診しましょう！

治療

- ・ブラッドパッチ療法*、対症療法（鎮痛等）、点滴、安静

※**ブラッドパッチ療法（硬膜外自家血注入療法）**
患者自身の血液を採取し、損傷した硬膜の外側に注入し、血液凝固作用で髄液の漏れを止める治療法です。
平成28年4月から、保険適用となりました。

《専門医療機関の情報》

脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症 検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>

<問い合わせ先>

栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086

登校前には健康観察をお願いいたします。

- 1 普段の体調と比べて少しでも体調が悪く感じられた時は発熱していなくても自宅でゆっくり休養しましょう。
発熱や風邪症状がある場合は無理に登校せず自宅で休養するようお願いいたします。
- 2 感染症予防のためハンカチ・ティッシュは必ず持たせてください。