



ほけんだより9月

いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和4年9月
おうちのかと
一緒に読みましょう

夏休みは楽しく過ごせましたか？新型コロナ陽性者の急増により、
がまんすることが多い生活が続いていますが、自分でできる予防対策
を続けて、体調が悪い時は無理せず休養してください。

朝晩涼しくなってきましたが、もう少し熱中症対策が必要な日
が続きます。こまめに水分補給をしましょう。

夏休みモードから学校モードに生活リズムをへ切り替えて、元気に
楽しく過ごしましょう。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？
治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムを
くずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気が
なくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発
になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれて
ぐっすりねむることができます。



知っていますか？ ～ 脳脊髄液減少症 ～



『脳脊髄液減少症』とは交通事故やスポーツ外傷など、頭・背中を打つなど体への強い衝撃により、脳脊髄液がもれて減少することで、頭痛・首の痛み・めまい・吐き気・耳鳴りなどの色々な症状を引き起こす疾患です。外傷に関係なく発症することもあり、『低髄液圧症候群』とも呼ばれています。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。安静を保ちつつ医療機関を受診するなどの適切な対応が必要とされています。

治療はブラッドパッチ療法、対症療法（鎮痛など）、点滴、安静ですが、医師でも診断が難しい疾患で、『脳脊髄液減少症』と診断されて治療が始まるまでに何年もかかるケースもあるそうです。

疑われる症状が続く場合は、脳神経外科または神経内科などにご相談ください。栃木県のホームページには、対応可能な専門医療機関についての情報が掲載されていますのでご参照ください。



防災の日は、国民が地震などの災害について認識を深め、災害に
対処するための心構えや備えを確認するために設定されました。

災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例



※ヘルメット、筆記用具、現金なども。



9月9日は救急の日

●緊急時の対応 ①救急車要請

大きなけがの場合、救急車を呼ばなければなら
ないこともあります。みなさんの場合は、まず近
くにいる大人にすぐに知らせるようにしましょう。
もし、まわりに誰もいなくて、自分でかけなけれ
ばいけない時は、あわてず落ち着いて、様子を伝え
るようにしましょう。(いたすら
電話は絶対にダメ！)



近くに
いる大人に知らせる。

●緊急時の対応 ②AED

AEDは、心臓がけいれんして血液を送り出すこ
とができない状態(心室細動)になったとき、電気
ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器
です。電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作をします。

最近は、公共の施設、お店などにも設置されているので、見た
ことがある人も多いと思います。命を救う大事なものです。設置し
てある場所を覚えておくと、もしもの時に役立ちますね。



あわてないで!

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。



- ①救急であることを伝える。
- ②来てほしい住所を伝える。
- ③具合の悪い人の症状を伝える。

だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



今泉小のAEDは
たいいくかんみなみがわ
体育館南側の出入口に
設置してあります!

