



宇都宮市立石井小学校
保健室

少しずつ暖かくなり、校庭や中庭ではタンポポや桜の花のつぼみがふくらみ始めるなど、春らしさを感じられるようになってきました。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行は下火になってきましたが、アレルギー症状で辛い思いをしている人も少なくない学年末です。

今年度も保健だよりをお読みいただき、どうもありがとうございました。



3月の保健目標 **1年間の健康生活の反省をしよう**

<h1>1年をふり返ろう!</h1> <p>「できた!」と思うものに ○をつけてね</p>		<p>保健室 1年間の記録</p> <p>* 4月～2月末までの来室集計結果</p>
<p>早寝・早起きができた</p>	<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>食後に歯みがきをした</p>
<p>石けんで手洗いをした</p>	<p>元気に体を動かした</p>	<p>ケガの手当てで来た人 1593人</p> <p>一番多かったケガ 打撲・すり傷</p>
	<p>友だちと仲よくした</p>	<p>体調がわるくて来た人 807人</p> <p>一番多かった症状 頭痛</p>

子どもでも聞こえにくくなる?

「耳が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と
思っている人が多いかもし
れませんが、若い人にも起
こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人にも多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「**耳に異常を感じたら**
早めに耳鼻科を受診しましょう」

のうせきずいえきげんしょうしょう ぞんじ
脳脊髄液減少症をご存知ですか？

『脳脊髄液減少症』とは・・・頭・背中・腰・尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄をおおっている硬膜が損傷を受けると、脳を浮かべている脳脊髄液が漏れ出したり減少したりすることがあります。



脳脊髄液が減少すると、脳の位置が下がり、特に起き上がった時に、脳と頭蓋骨をつなぐ血管や神経が引っ張られ、頭痛やめまいなどの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。

『脳脊髄液漏出症』や『低髄液圧症候群』とも呼ばれています。

《 原因 》

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
- ・鉄棒や階段から落ちた
- ・転んで体を強打した
- ・尻もちをついた



特発性

- ・原因不明



《 症状 》

- ◎起立性頭痛（立ったり座ったりした姿勢で増強する頭痛）などの頭痛
- ◎頸部痛（首の痛み） ◎めまい ◎倦怠感（だるさ） ◎不眠 ◎記憶障害
- 耳鳴り ○視機能障害 ○吐き気 ○異常な肩こり ○朝が極端に弱い
- ※天候や気圧の変化に影響を受ける。 ※運動により症状が悪化する。

《 治療 》

●安静+点滴、水分補給 ●対症療法（鎮痛等） ●ブラッドパッチ（硬膜外自家血注入）療法
 専門医療機関の情報は、栃木県ホームページで公表されています。 [栃木県 脳脊髄液減少症](#) で検索



おきたい
生理の心得



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

量が多い日は2～3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用ショーツ

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

痛み止め

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前に飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。

