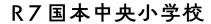




ほけんだより

















みんなげんき?



長かった夏休みが終わり、学校生活が再スタ <u>_</u>トしました。まだまだ暑い日が続きますが, 体調をくずさないように過ごしましょう。 9月は生活リズムを元に戻す大切な時期です。 早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる ことで、体も心も元気になります。

脳脊髄液減少症を知っていますか?

私たちの頭や背骨の中には、脳や神経を守る「脳脊髄液」という、お水のようなも のが流れています。このお水は、脳が揺れてぶつからないようにクッションの役割を したり、栄養を運んだり、いらないものを集めたりするとても大切な働きをしていま す。この脳脊髄液が、事故やけがや何かの拍子で背骨のあたりから少しずつもれ出し て、少なくなってしまうのが「脳脊髄液減少症」です。脳脊髄液が減ってしまうと、 脳を支えるクッションが少なくなってしまいます。すると次のようなことが起こりや すくなります。

- 頭が痛くなる:特に、起き上がると頭がズキズキ痛くなることがあります。
- 首や肩がこる
- だるくなってしまう
- 目が回るような感じがする (めまい)
- 気分が悪くなる(吐き気)

この病気は、早期に発見し適切な治療を受けることで、症状の改善が期待できます。 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。



\ 「もしも」 _{のための //}

ジシレベルオ

日頃からの心がけ編

家のドアの前や廊下に奇物を置いていない

天気予報や災害情報を確認している

出かけるときはおうちの人に行き先を伝えている

雨の日やその翌日は、山や川に近づかない

うわさやデマの情報にまどわされないようにしている





。 学校で確認しておきたいこと編

消火器が置いてある場所を知っている

AEDが置いてある場所を知っている

避難経路を知っている

災害のどきに危険が多くなる場所を確認している

避難訓練のどの先生の話をよく覚えている







うちの人とできるこ

自分の家の場所をハザードマップで確認している

災害が発生したときの集合場所などを話し合っている

非常用持ち出しバッグを用意している

家具や電化製品が倒れないように工夫をしている

地域の防災訓練に参かしている





授業中に地震が起きたら… 危険などろを5つ 探してみよう



▲ 落ちてくるもの ▲ 倒れてくるもの

⚠ 移動してくるもの



























「できている」ことにくを

つけよう!う! チェチェックの数だけグッズを、と

つめられるよ。

























