8.9
がつ

ほけんだより

R７国本中央小学校

みんなげんき？

長かった夏休みが終わり，学校生活が再スタートしました。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 防災レベル検定

「できている」ことに ☑ をつけよう！
チェックの数だけグッズをつめられるよ。
非常用持ち出しバッグを完成させられるかな？

日頃からの心がけ編

- ☐ 家のドアの前や廊下に荷物を置いていない
- ☐ 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
- ☐ 災害のときに危険が多くなる場所を確認している
- ☐ 避難訓練のときの先生の話をよく覚えている

おうちの人とできること編

- ☐ 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加している

いざというとき編

授業中に地震が起きたら…
危険なところを5つ探してみよう

ポイントは
- ⚠ 落ちてくるもの
- ⚠ 倒れてくるもの
- ⚠ 移動してくるもの