

ほけんだより9月

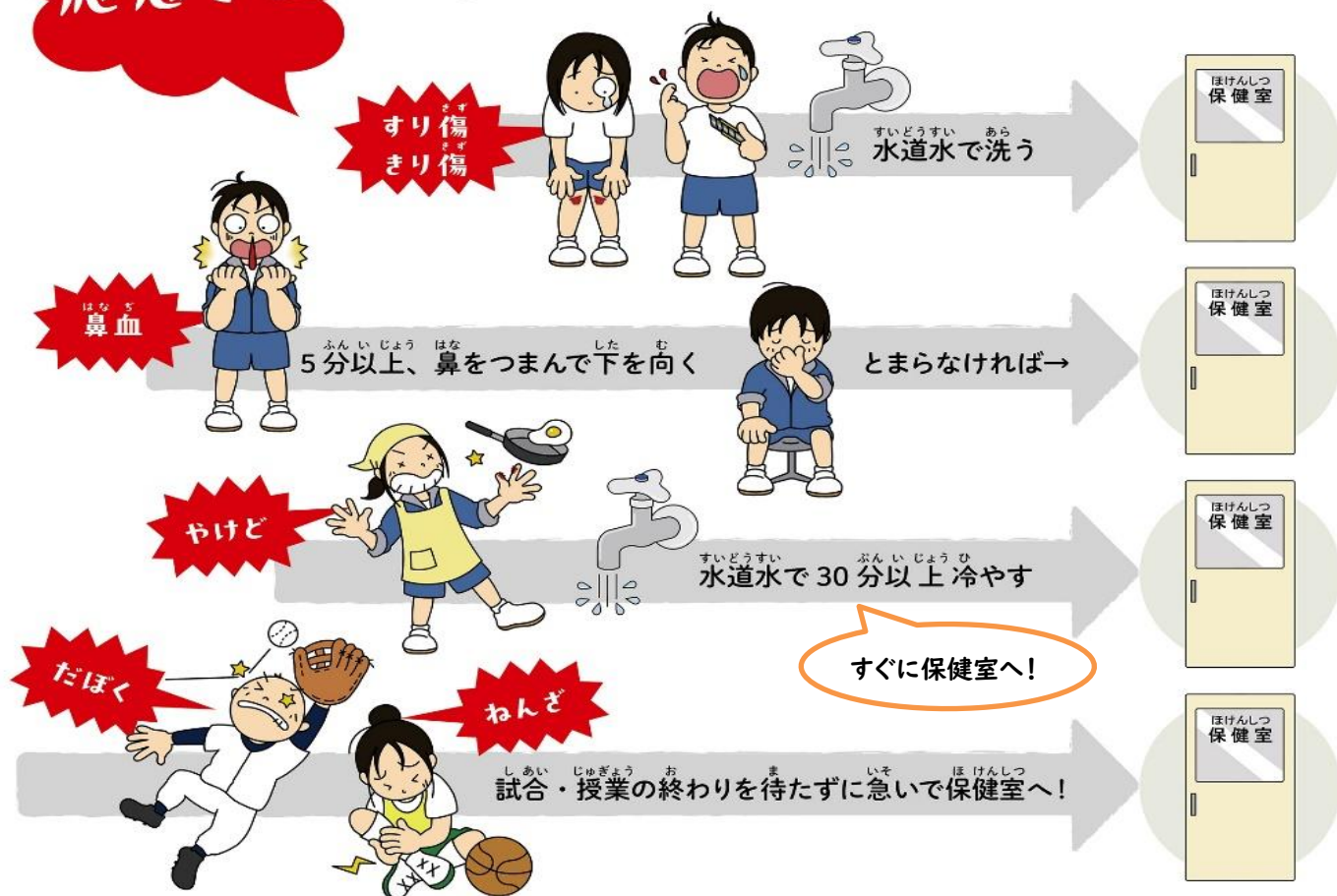
R7. 9月発行
国本西小学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？
これから多くの学校行事が予定されています。夏休み中にダラダラと過ごし、生活習慣が乱れたまま
まですと、力を出し切れないばかりか、思わぬケガや体調不良にもつながりかねません。自分の生活
習慣を見直し、学校のリズムに心も体も切り替えていきましょう。

保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



細菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

自分の血液が出たときは、清潔なガーゼやティッシュで自分で適切に処理することが大切です。ほかの人の血液には、ばい菌が含まれていることがあるため、触らないようにしましょう。

もし友達がけがをしている場合は、すぐに大人に伝えてください。



うん どう まえ 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

め 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

ちょうしょく
朝食は食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

ぜん じつ
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

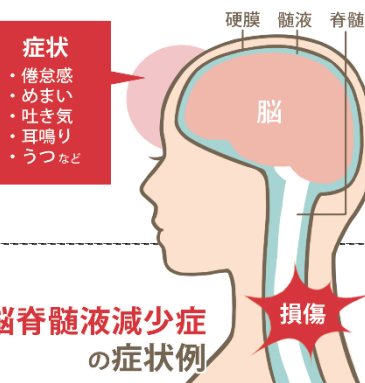
じゅん び うん どう
準備運動はしましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

のうせきすいえきげんしょうしょう 保護者の皆様へ ～脳脊髄液減少症について～

頭、背中、尾てい骨など、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。

- 【原因】
- ・交通事故（追突・接触事故、自転車転倒など）
 - ・スポーツ外傷（ボールが頭に当たった、練習中に生徒同士が衝突したなど）
 - ・転倒事故（尻もちをついた、転んで頭を打ったなど）
- ※外傷に関係なく発症することもあります。



- 【症状】
- ・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。

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。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。なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりせず、交通事故やスポーツ外傷、転倒など、思い当たることがある場合は、早めに医療機関を受診するようお願いします。県内の専門医療機関の情報は、栃木県のホームページで公表されています。