



みんなげんきね

令和7年度 9月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
いっしょよ
一緒に読みましょう。

先週から、体調不良の人がたくさん出てきました。暑い日も多く、夏休み明けは体も心も疲れやすい時です。感染症の予防と同時に、規則正しい生活を送ることも大切です。

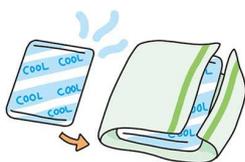
また、今年は「生活習慣チェック」を実施してもらいました。自分の生活を振り返ることができましたか。保健室でも引き続き、みなさんの生活の様子を把握していきたいと思ひます。



けがをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

① 保冷剤

肌^{はだ}に直接^{ちよくせつ}ふれないように、タオルなどで巻く。



② 氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、袋に氷と少し水を入れて使う。



③ 冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。ずっと氷を当てていないようにする。



④ やけどの場合

すぐに、流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



※ 冷やしても、痛みやはれが続くときは、病院を受診しましょう。

大切なおねがい

学校で、けがをしたときは、必ず担任の先生に言ひましょう。

救急処置は「しっかり」が大事!



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

保護者の方へ

こんな症状があったら・・・考えられるさまざまな病気

めまい

頭痛

朝、なかなか起きられない

気分不快

食欲がない



起立性調節障害

症状 起立時のめまいや頭痛、立ちくらみ。動悸、倦怠感、朝の起床困難、食欲低下など。

午前に強く症状がでて、午後には軽減する傾向がある。気圧変化の影響を受けやすい。

原因 血圧や心拍数など、循環器系の自律神経の調節が不調なことによる。

脳脊髄液減少症／漏出症

症状 起立性頭痛、めまい、首の痛み、倦怠感、不眠、記憶障害、背部痛、呼吸苦、腹痛、下痢便秘、月経異常、手足のしびれ、手足の脱力、手足のふるえ、脱毛、肌荒れ、爪や毛が伸びない、気分不快、無気力、睡眠起床障害、学習障害、注意障害など。

原因 交通外傷や転倒などによる頭部全身外傷や、手術、発熱、非外傷性（原因不明）のものまである。頭や体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れだし減少することによる。

脳脊髄液減少症については、栃木医療センター 脳神経外科 倉前先生の講話を拝聴しました。県内では、栃木医療センターが、特に診断や治療に力を入れているようです。気になることがありましたら「栃木医療センター脳神経外科脳脊髄液漏出症問合せフォーム」で問い合わせできますのでご活用ください。また、宇都宮市教育センターや県のホームページでも、この病気についての掲載があります。

さいごに

症状が類似するものがありますが、病気によって治療法が異なります。

県内では、「起立性調節障害」として治療をしていたお子さんが、なかなか症状が改善されなかったため、「脳脊髄液減少症」として治療を開始したところ、症状が劇的によくなった事例があるようです。

また、小児科専門医 子どものこころ専門医 山口先生の研修会に参加した際には、「起立性調節障害でないときは、PTSD（心的外傷後ストレス障害）のトラウマ症状を疑う。」というお話がありました。

情報を知っていることで、病気の早期発見や早期治療につながる可能性があります。

※ PTSD…精神的な衝撃を受ける体験をしたことで生じるストレス症状



今年度も、「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の一環として、学校に生理用品の配付がありました。学校で、お子様が自由に使えるものとなっております。