



みんなげんきね

令和元年9月9日 峰小学校 保健室



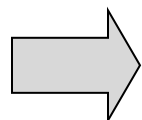
ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

夏休みが終わり、学校が再開しました。生活のリズムは整って登校できているでしょうか。朝ごはんをしっかりとり、脳を目覚めさせて、一日元気に過ごせるといいですね。

《こんなことないかな?》

《ためしてみよう!》

- ✓ スッキリと目が覚めない
- ✓ 朝、家を出るまでが大急ぎ
- ✓ 便秘ぎみ
- ✓ なかなか眠れない



- 起きたら、太陽の光をあびて脳をリセット!
- 翌日の準備は寝るまでにすませよう
- 朝は必ずトイレに入る時間をつくろう
- 部屋の照明を暗くして、早めに布団に入ろう



けがをしたときの 応急手当

～ 正しいものを 線で つないでみよう ～

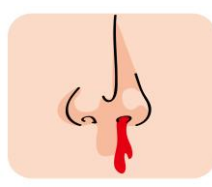
すりきず



きりきず



はなぢ



ねんざ



①軽く下をむいて、ティッシュでおさえながら小鼻をつまむ。

②きず口のよごれを水できれいに洗い流す。

③痛めたところを動かさないようにして冷やす。

④きれいなハンカチやガーゼできず口をしっかりとおさえる。

9月の身体測定の平均（4月からの身長伸びと体重の増について）

男 子				学年	女 子			
9月身長 (cm)	伸び (cm)	9月体重 (kg)	増 (kg)		9月身長 (cm)	伸び (cm)	9月体重 (kg)	増 (kg)
119.8	2.7	22.7	1.1	1年	118.2	2.2	22.1	1.1
124.8	2.5	25.5	1.4	2年	124.9	2.6	25.8	1.4
130.6	2.3	27.8	1.1	3年	129.2	2.2	27.9	1.2
137.0	2.3	33.4	1.7	4年	136.0	3.1	31.3	1.5
140.8	2.1	33.7	1.6	5年	143.2	3.1	36.1	1.6
149.0	3.2	42.3	2.6	6年	147.6	2.7	39.5	2.0

第2回 歯科検診について

☆実施日

10日(火) 4・5・6年生、おおぞら

11日(水) 1・2・3年生

☆検診結果について

今回の検診では、異常がある人のみ通知を出します。通知をもらった人は、すみやかに歯科医院を受診しましょう。



脳脊髄液減少症をご存知ですか？

スポーツ外傷や交通事故などの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って、起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、首の痛み、めまい、倦怠、不眠、記憶障害などの様々な症状を引き起こす疾患です。

子どもの場合は、自分の症状を上手く表現できないこともあるため、よほどひどい頭痛がない限り、脳脊髄液減少症と気付きにくいことがあります。周囲の大人が注意し、事故発生後、お子さまに頭痛やめまいなどの症状が見られる場合には、安静を保ちつつ医療機関で受診されますようお願いいたします。

県内の対応可能医療機関について

栃木県 脳脊髄液減少症 医療機関について

