

ほけんだより 11月

城山中学校
保健室
R7.11月

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月の方が低いのに、今の時期の方が寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。

昨年よりも早くインフルエンザの流行がきています。かぜをひいている人も増えてきています。体調の変化にはいつも以上に注意してください。

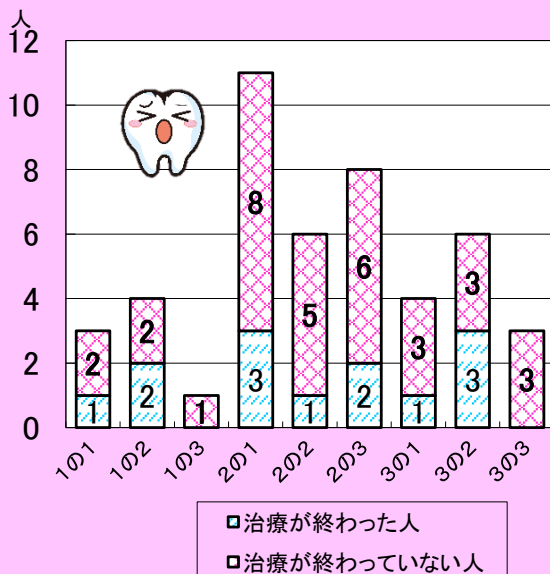
咳やくしゃみが出る人はマスクを着用する（咳エチケット）ことと、水が冷たくてもこまめに石けんで手洗いをする事で、感染症を予防しましょう！



11月の保健目標：体力増進に努めよう

～ 11月8日は「いい歯の日」～

歯の治療は進んでいますか？



歯科検診で治療を勧められたけれど、まだ歯医者さんの治療や指導を受けていない人が71.7%(33人)います。

これからも健康な歯を保つために、「治療のおすすめ」をもらった人は、今年度中に必ず歯医者さんにみてもらってください。

保健体育委員会活動

11/6に保健体育委員で考えた『いい歯の日給食献立』を出してもらいました。噛み応えのある食材や、歯や骨の形成に欠かせないカルシウムを多く含む食材をたくさん取り入れました。

ごはん・牛乳・豚肉の生姜焼
まろやかみそ汁・海藻サラダ
ミニフィッシュ



自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やる事の多い中学生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分で気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。

また、運動するとか、音楽を聞くとか、スイーツを食べるなど、自分なりのストレス解消法を見つけておくといいですね。

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

🍷 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

🍷 ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

🍷 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

インフルエンザの対応について

現在、全国的にインフルエンザが流行しています。宇都宮市では患者報告数が警報レベルにまで上がってきました。県内・市内の学校では、学級閉鎖をする学校も増加しています。

城山中でも感染者は出ています。集団感染を防ぐためにも、基本的な石けんを使った手洗いや咳エチケットなどの予防対策を引き続き徹底していきましょう！

もし、インフルエンザに感染し出席停止になった場合、学校に再登校の際には右の様式『インフルエンザ経過報告書』が必要になります。(用紙は市HPや学校HPからもダウンロードできます)

発症日を医療機関で確認すると共に、診断名や診断日等を記入していただき、発症後の体温の経過などは保護者が記録してください。

様式第2号

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザウイルスの感染が原因で発症した場合は、発症後5日間(登校禁止期間)が経過するまで、学校に登校してはなりません。発症後5日間(登校禁止期間)が経過するまで、学校に登校してはなりません。

※発症後5日間(登校禁止期間)が経過するまで、学校に登校してはなりません。

※発症後5日間(登校禁止期間)が経過するまで、学校に登校してはなりません。

※発症後5日間(登校禁止期間)が経過するまで、学校に登校してはなりません。

①発症の有無を確認する

②発症の有無を確認する

③発症の有無を確認する

④発症の有無を確認する

⑤発症の有無を確認する

⑥発症の有無を確認する

⑦発症の有無を確認する

⑧発症の有無を確認する

⑨発症の有無を確認する

⑩発症の有無を確認する

⑪発症の有無を確認する

⑫発症の有無を確認する

⑬発症の有無を確認する

⑭発症の有無を確認する

⑮発症の有無を確認する

⑯発症の有無を確認する

⑰発症の有無を確認する

⑱発症の有無を確認する

⑲発症の有無を確認する

⑳発症の有無を確認する

㉑発症の有無を確認する

㉒発症の有無を確認する

㉓発症の有無を確認する

㉔発症の有無を確認する

㉕発症の有無を確認する

㉖発症の有無を確認する

㉗発症の有無を確認する

㉘発症の有無を確認する

㉙発症の有無を確認する

㉚発症の有無を確認する

㉛発症の有無を確認する

㉜発症の有無を確認する

㉝発症の有無を確認する

㉞発症の有無を確認する

㉟発症の有無を確認する

㊱発症の有無を確認する

㊲発症の有無を確認する

㊳発症の有無を確認する

㊴発症の有無を確認する

㊵発症の有無を確認する

㊶発症の有無を確認する

㊷発症の有無を確認する

㊸発症の有無を確認する

㊹発症の有無を確認する

㊺発症の有無を確認する

㊻発症の有無を確認する

㊼発症の有無を確認する

㊽発症の有無を確認する

㊾発症の有無を確認する

㊿発症の有無を確認する

学校保健安全法によりインフルエンザの出席停止期間が定められています。

「発熱した後 5 日を経過」＋「解熱後 2 日を経過するまで」

インフルエンザの出席停止期間

	発症日	発症後5日間(登校禁止期間)					解熱後2日を経過するまで		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
2日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
3日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
4日目に解熱								登校OK	登校OK

のうせきずいえきげんしょうしょう

脳脊髄液減少症

ってどんな病気？

原因は？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、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。

また、外傷に関係なく発症することもあります。ていざいえきあつしょうこうぐん低髄液圧症候群とも呼ばれています。

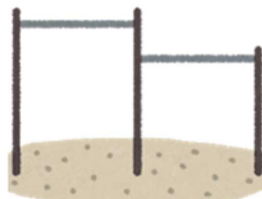
交通事故

- ・追突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツ外傷

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた



特発性

- ・原因不明



症状は？

- ・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。



気をつけましょう！

- ・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。
- ・交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- ・なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。



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！
早めに専門医療機関を受診しましょう！

治療

- ・ブラッドパッチ療法※、対症療法（鎮痛等）、点滴、安静

※ブラッドパッチ療法（硬膜外自家血注入療法）

患者自身の血液を採取し、損傷した硬膜の外側に注入し、血液凝固作用で髄液の漏れを止める治療法です。

平成28年4月から、保険適用となりました。

《専門医療機関の情報》

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。

栃木県 脳脊髄液減少症 検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>

<問い合わせ先>

栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086