

ほけんだより No.8

宇都宮市立新田小学校
保健室 R3.12.1

家の人といっしょに読みましょう

今年も最後の月になり、本格的に寒くなってきました。教室では暖房や加湿器の使用が始まっています。新鮮な空気ので生活できるように、換気をして空気を入れかえましょう。教室は常時換気をしているため、寒さで体調を崩してしまわないように、衣服を整えて寒さに負けない体をつくって過ごしてくださいね。



寒さに負けない体をつくろう

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

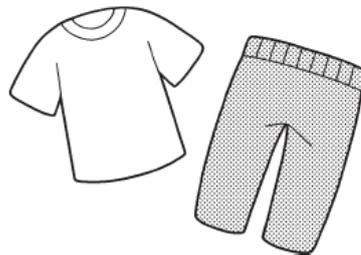
また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意!



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちみして動きやすく、何度も洗うことができるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体を締めつけず、くつろげるもの

小学保健ニュース 2021年10月18日発行 No.1276付録 ©少年写真新聞社

「鼻すすり」はやめよう

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉やほこりなどの異物をふくんでいます。そのため、鼻をすすると、鼻水が鼻の中に入り、異物も鼻の中に入り、耳の中にも入って中耳炎の原因になることもあります。鼻水が出そうなときは、鼻水をすすらずにきちんとティッシュで鼻をかみましょう。



小学保健ニュース 2021年7月18日発行 No.1269付録 ©少年写真新聞社

マスクが鼻水でびしょぬれになっている人を見かけます。鼻水が出たらきちんとティッシュで鼻をかんで、ごみはごみ箱の中へ捨てましょう。また、汚れてしまった時のために予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。

すいとう てんけん 水筒の点検をしてみよう！！

新田小では、水筒は一年中持ってきてよいことになっています。中身は水やお茶など糖分のないものです。冬は暖かめのお茶を用意して、水分補給やお茶うがいで病気を予防すると良いですよ。

使っている水筒にさびや傷などはありませんか。また、お出かけの時に酸性の飲み物（炭酸、果汁、スポーツ飲料など）を長時間保管していませんか。水筒の種類によっては、酸性の飲み物を入れると金属が溶けて、食中毒が起こることがあるため注意が必要です。色や味がいつもと違ったら飲まない、古いものは定期的に新しいものに交換するなどしましょう。



こま そうだん ♡困ったときの相談ポストです♡

聞いてほしいことがあるよ、相談したいことがあるよ。そんな時は保健室前にある、そうだんポストにそうだんカードを入れてね。あなたが相談したい人に、友だち、勉強、家族、体のことなど、どんなことでも相談できます。ポストにはかぎがついているので安心してください。

みんなの思いを伝える大切なポストなので、中をのぞいたり、いたずらしたりはしないでくださいね。



のうせきす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、様々な症状が起ります。また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

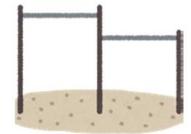
交通事故

- ・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。
- ・なまげ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/iryokukan.html>

<問い合わせ先>
栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086