



令和2年10月 宇都宮市立城山西小学校

朝晩・日中の



気温差に注意

朝晩ぐんと冷え込むようになり、すっかり秋の気配が感じられるようになってきました。

秋は日々の気温差が大きな時期で、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。教室は常に換気をするようにしているので、自分で調節ができるように、脱ぎ着のしやすい服装で登校するようにしましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
スイッチなど、
みんながさわるところ
には見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まってい
ると、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは きれいなハンカチでふいてね。

学校では、毎日、ドアノブや手すり、スイッチなどを消毒していますが、自分でできる対策として、石けんでの手洗いはとても重要です。

10月10日



汚れた手で
目をこすらないで！



これも
感染症
対策の
ひとつ
です。

目に
やさしくない
のは、こんなこと



× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

保護者の皆様へ

6年生「薬物乱用防止教室」9月30日

宇都宮中央ライオンズクラブの渡辺先生からタバコ、アルコール、薬物の恐ろしさについて講話をいただき、代表の3名が、もし誘われた時の断り方の練習をしました。

みんな、真剣な表情で話を聞いていました。



<参加した6年生の感想>

- ・薬物は何もかも失ってしまうので、とても怖いと思いました。
- ・薬物はいろいろな種類があるので、もっと種類を知ってだまされないようにしたいと思いました。
- ・脳に悪い影響が出て、やめたくてもやめられなくなるのが怖いと思った。
- ・薬物は絶対に使ってはいけないと思いました。教えてくださってありがとうございました。



脳脊髄液減少症を知っていますか？

脳脊髄液減少症とは・・・

交通事故やスポーツ外傷等の後に、脳や脊髄を覆う髄液が漏れ出し、減少することによって、頭痛やめまい、耳鳴りなど様々な症状を引き起こす疾患です。

主な原因

- 〈転倒事故〉
 - ・尻もちをついた ・転んで頭を強く打った
- 〈スポーツ外傷〉
 - ・ボールが頭に当たった ・テニスのラケットが頭に当たった ・練習中に生徒同士が激突した
- 〈その他〉
 - ・交通事故によるむち打ち ・楽器演奏の負担など

主な症状

- ・頭痛 ・記憶障害 ・睡眠障害
 - ・集中力、記憶力の低下 ・視力低下
 - ・頸部、背部の痛み ・目の奥の痛み
 - ・動悸 ・息苦しさ ・腹痛
 - ・めまい ・ふらつき ・腰痛
 - ・喉の奥の違和感 ・声がかれる
- など

思春期に現れる起立性調節障害などの病気と症状が似通っているために、病名にたどりつき、適切な診断治療までは時間がかかるケースが多いのが現実です。また、心因的なものと誤解されることもあります。

現在、診断基準や治療方法については、専門家の間でも意見が分かれており、国の研究機関で調査研究が行われている状況です。

心配なことなどがあったら、保健室へ相談に来てください。

《参考》

栃木県内の対応可能医療機関について（栃木県ホームページ内）

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

