



12月の保健目標

衣服の調節をしよう

おうちの人といっしょによんでね。

3つの首^{あたま}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風が吹いたら・・・体がフルフル・・・

そんな時は3つの首を温めましょう！

3つの首とは 『首』『手首』『足首』のこと。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので温めると体が内側からポカポカしてきます。

首

ネックウォーマーやハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

足首をおおう長めの靴下がおすすめ

冷え対策をしながら、

冬を元気に過ごしましょう！

❁さくら連絡網「健康チェック」のお願い

- ・冬休み前までの期間、土日も含め、毎日「健康チェック」をし入力をお願いします。
- ・冬休み中につきましては、新型コロナウイルス感染症にかかってしまった場合のみ、「健康チェック」に入力をお願いします。

〔備考欄記入例〕 コロナ陽性、1/3まで自宅療養

脇で体温を測るのは、なぜ？



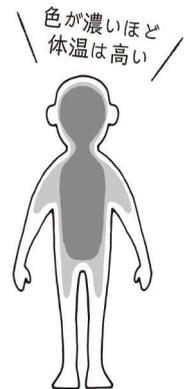
私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、

脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。





「なぜかな?」と思ったら
ポイントは
 早めに しっかり!

- ❖ 「おかしいな?」という異常に **早めに**気づくことが大切。
- ❖ 無理をしない。
- ❖ 水分・栄養・休養を**しっかり**とる。



◆色覚について

色覚の検査は、以前は定期健康診断として実施していましたが、平成15年度より、健康診断として実施しなくなりました。そのことで、色覚の異常がわからないまま就職の時期に初めて色覚による就職への制限があることを知る、という報告がありました。

色覚に異常がみられる割合は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）という報告があります。色が全くわからないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

色覚の異常がハンディになり得る職種としては、印刷、塗装、染色、カラーコーディネーター、野菜や魚の鮮度の判定など微妙な色の判別が要求される職種が考えられます。

しかし、人間の感覚に頼っていたものが、機械による測定も可能となったものもあることから、色覚の異常に支障なく選択できる職業もありますので、正確な情報を把握することが大切です。

そこで、本校でも希望者を対象に健康相談の一環として検査（石原式学校用検査表による）を受けることができます。今後、色覚検査は4年生対象に希望制で実施したいと思います。

本校は、令和2年度まで、全校生に希望を取って実施していますので、今年度の2年生が4年生になったとき、4年生全員に通知し希望者の実施をしたいと考えています。もしも3年生以上の学年で、実施できなかったお子様は、「連絡帳」等で連絡をいただければ、保健室で実施しますので、よろしくお願いいたします。



◆知っていますか? 「**脳脊髄液減少症**」のうせきずいえきげんしょうしょう

症状

- ・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

なまけや精神的なものと、誤った判断をしてしまうことも。症状が続くときは早めに医療機関へ相談を！（栃木県ホームページ）
 専門医療機関の情報 検索

原因

交通事故（追突、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）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って、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。低髄液圧症候群とも呼ばれています。