

# とよOH! げんKIDS

令和6年2月  
豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。



風が冷たく寒さも今が一番、がまんするときです。この時期を越えると、自然界から春の足音が感じられるようになります。

さて、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの感染症ですが、冬休みが終わり、本校は比較的落ち着いていましたが、じわりじわりと増えクラスによって心配なクラスも出ています。宇都宮市内では日ごとに増加し学級休業等も増加傾向ですので、今後も油断はできませんね。感染症予防対策を続けましょう。体調が悪いときは無理せず休養し発熱や症状が長引くときは医療機関を受診しましょう。

## 2月の保健目標

## かぜをひかないように注意しよう



免疫カアツプ! ☆  
笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!  
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



## 花粉症治療 いつからすればいい?



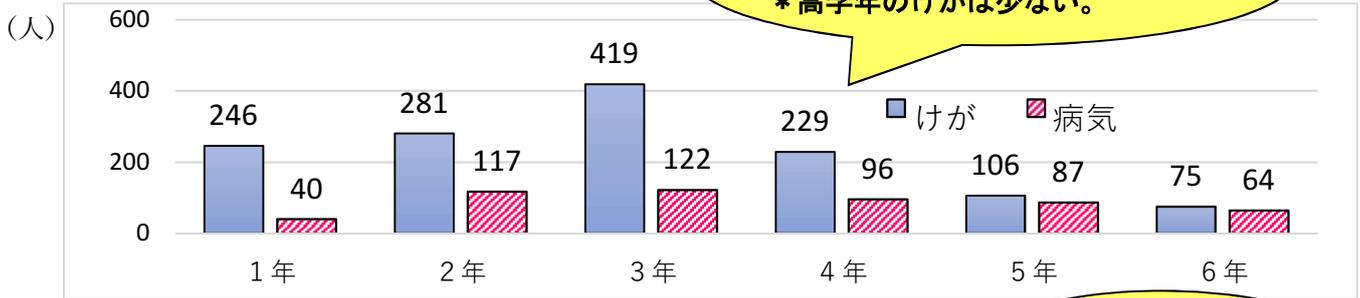
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

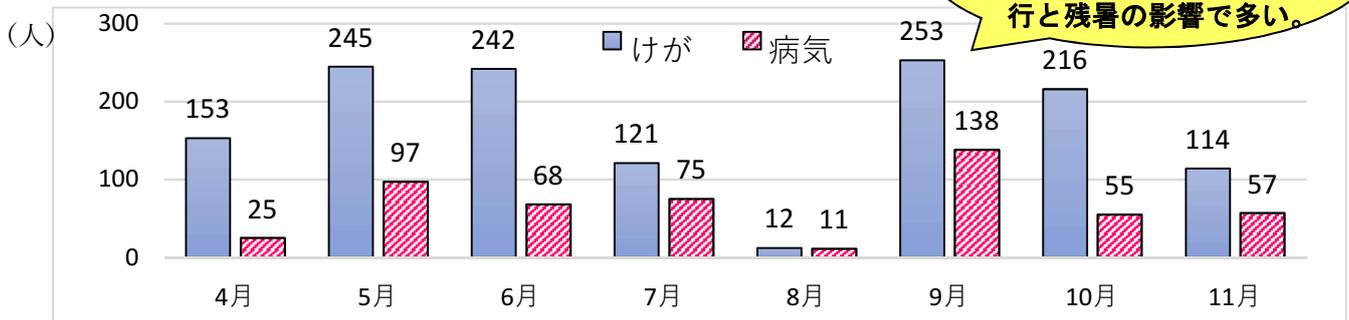
❖ 学年別

\* どの学年もけがによる利用が多い。  
\* 高学年のけがは少ない。



❖ 月別

\* 休み時間のけがが多い。  
\* 9月の病気来室はコロナ流行と残暑の影響で多い。



❖ 多かったけが・病気

《けが》 1位 打撲 562人 2位 すり傷 385人 3位 捻挫 77人



《病気》 1位 頭痛 210人 2位 気分不良 153人 3位 腹痛 109人



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

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。

なまけや精神的なもの、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 [脳脊髄液減少症 栃木県](#) 検索