

令和4年10月3日

陽南中学校

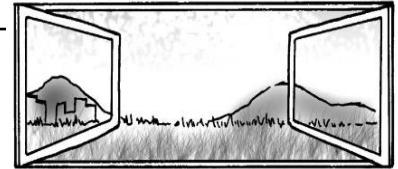
保健室

日ごとに朝夕の涼しさも増し、秋の気配が感じられるようになりました。一日の気温差が激しいこの時期には、体調も崩しやすくなります。衣服の調節をするなど工夫をして、体調を崩さないように気を付けましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

目を大切にするための 3つの習慣



① 目の筋肉の緊張をほぐすために、時々、遠くを眺める

長い時間、本やノート、スマートフォンの画面などを近くで見続けると、目の筋肉が緊張して疲れてきます。時々、手元から視線を外し、遠くを眺めることで緊張を緩めることができます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間ぐらい遠くを眺めて目を休ませましょう。

② 目と脳を休ませるために、しっかり睡眠

目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。また、目から入ってきた光を分析し、「情報」として処理するのは、脳の役目です。なので、目を開けている間はずっと目も脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日しっかりと睡眠をとることが、とても重要です。特に眠る前のスマートフォンの光は眠りを妨げるので注意が必要です。



③ 目の働きを助けるための食事

ダイエットや好き嫌いで偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。

ビタミンA・・・光を感じる物質を作るのを助ける。にんじん など

ビタミンB1・・・視神経の働きを助ける。豚肉 など

ビタミンB12・・・目の調節機能を助ける。あさり、焼き海苔 など



切 り 取 り 線

緊急連絡先変更届 (※変更がある場合のみ提出をお願いいたします。)

年 組 氏名

| 自宅住所 | | | | | |
|-------|-----------|----|------|------|-----|
| 優先順 | 氏名 (ふりがな) | 続柄 | 勤務先名 | 電話番号 | |
| 緊急連絡先 | 1 | | | 自宅: | () |
| | | | | 勤務先: | () |
| | | | | 携帯: | () |
| | 2 | | | 自宅: | () |
| | | | | 勤務先: | () |
| | | | | 携帯: | () |
| | 3 | | | 自宅: | () |
| | | | | 勤務先: | () |
| | | | | 携帯: | () |

保護者 → 学級担任 → 養護教諭へ提出

脳脊髄液減少症ってどんな病気？

原因は？

頭、背中、尾てい骨を床に打つなど、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。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

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



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。

※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言われています。

気を付けましょう！

- ・脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こり得る病気です。
- ・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。

＜専門機関の情報＞

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開しています。

栃木県 脳脊髄液減少症

検索

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

栃木県健康増進課 難病対策発行脳脊髄液減少症のリーフレット 参照

切 り 取 り 線

保護者 様

年度始めに緊急連絡先についてご提出していただいておりますが、自宅や勤務先等の住所及び連絡先に変更がある場合は、裏面の緊急連絡先変更届にご記入の上、学級担任にご提出くださいますようお願い致します。