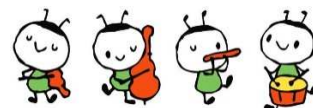


# ほけんだより

南犬飼中保健室  
No.5 令和4年9月



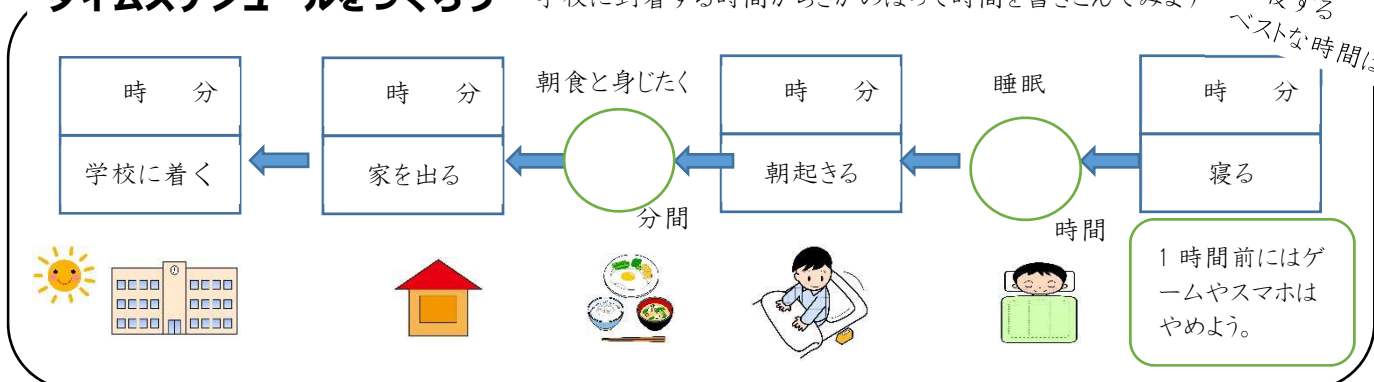
長かった夏休みも終わりましたね。自由な時間があつた夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。休み中について気がゆるんで・・・生活リズムがくずれてしまったまま休みが明けてしまった人もいます。

リズムを立て直すためには、やはり「早寝早起き」。特に「早寝」できるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。朝はギリギリまで寝ていたい気持ちも分かりますが、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

## タイムスケジュールをつくろう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

就寝する  
ベストな時間は



## 基本的な感染症対策も継続です！



「適切なマスク着用」、「会話する＝マスクする」、「手洗い」、「換気」など基本的な感染対策を継続していきましょう。

朝の体温測定、健康チェックを行い、発熱や咽の痛みなどが症状がある場合には、無理せず自宅で休養をしてください。（かかりつけ医など医療機関に電話相談し、受診することをお勧めします。）



### 夏休みを利用して医療機関にいきましたか？

視力、歯、尿検査等の結果で受診を進められた皆さん、夏休みに医療機関にいきましたか？受診した人は、治療済みの用紙を提出してください。

また、夏休み中の部活動中にけがをして病院にかかった人も、お知らせください。日本スポーツ振興センターの手続きをしたいと思います。

### 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、からだ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強い衝撃を受け、脳脊髄液がもれ出し、減少することによって、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。

**症状は？** ・頭、首、背中、腰の痛み ・めまい、体のだるさ、はきけ、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** ・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、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には、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、体のだるさなどが続く場合は、要注意です。早めに医療機関を受診しましょう。

専門医療機関の情報は栃木県ホームページで公表しています。