

あけだより すこやか



大穂学園つくば市立大穂中学校 保健室 令和5年度 NO.9

2024年スタートし、冬休みが終わりました。寒さも厳しく、早起きすることがきついかもかもしれませんが、朝食に温かいものを食べて、身体の活動スイッチを入れてから登校できるようにしましょう。

9年生は、いよいよ入試が始まります。「今まで努力してきた自分」を信じ、よいイメージをもってください！！そして、しっかり食事をとり、睡眠時間を確保するとともに、寒さ対策をしっかりして、健康管理をして、元気にすごしていきましょう。

受験生のみなさんへ

**本番に向けて
体調管理も
しっかりと！**

栄養バランスのよい食事を
睡眠不足に注意
手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策
体を動かして気分転換を

01月の保健目標0感染症の予防に努めよう！

12月から、インフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症が全国的に流行しています。

咽頭結膜熱（プール熱）



【症状】アデノウイルスの感染により、
発熱（38～39度）、のどの痛み、結膜炎

溶連菌感染症



【症状】発熱、のどの痛み、舌に赤いできもの、
首や胸等に発疹

予防策



「咳エチケット（マスク着用）」、せっけんを使った手洗いです。また、タオルやハンカチの共用を避けること（水筒なども）、適切な湿度の管理（50～60%）、適度な水分補給、十分な休養とバランスの取れた食事（ビタミンCがおすすめ）も大切です。自分でできることを積極的に実践しましょう。

知っていますか？脳脊髄液減少症



みなさんは、「のうせきずいえきげんしょうしょう脳脊髄液減少症」という言葉を聞いたことがありますか？

脳脊髄液減少症とは、頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることで、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、様々な症状が起こる病気です。

主な症状は、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、不眠などで、起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けたりしやすいと言われています。朝、起き上がることができなったり、いろいろな症状が出たりするので、怠けや精神的なものと誤解されることも多いようです。

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、上記のような症状が続く場合は、早めに専門医療機関を受診しましょう。

※ 茨城県 HP に脳脊髄液減少症に関する情報が載っています。

一人で悩まないでください。伝え合おう！



冬休み中の大きな震災や事故に、心を痛めたり、気持ちが落ち込んでしまったりしていると思います。その思いを一人で抱え込んでいませんか。ぜひ、家族、友達、先生などの信頼できる人に、思いを吐き出してください。吐き出していいのです。話を「うん、うん」と肯定して聴き合い、嫌な気持ちや苦しい気持ちを、お互いに分かり合うことで、ほっとしたり、安心したり、心が豊かなになったりします。

そして、自分の好きなことに一生懸命になったり、リラックスしたり、しっかり眠ったり、食事をしたりしましょう。これは、とても大切で、とても有意義なことです。周りの人を頼りながら、自分でできることをしていきましょう。

また、辛さに耐えられず、いつもの生活ができないときには、遠慮せずに、信頼できる人に相談してください。一人で悩まず、考え込まず、信頼できる人に話しましょう。保健室でも待っています。

| すっきりした～！ |



| こちいい～！ |



| たのし～！ |



| おいしい～！ |

