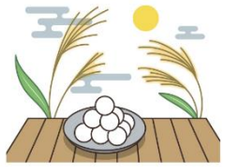

ほけんだより９月

No.9　　令和５年９月１日　見川小学校保健室

２学期が始まりました。

夏休みを楽しむことはできましたか？暑い日や台風で天気が悪い日もあり，みなさんが元気にすごすことができているかとても気になっていました。どこに行ったのかや，なにをしたのかなど，夏休みの思い出をあとでぜひおしえてください😊

さて，ひさしぶりの学校ですが，まだまだ暑い日がつづいてます。１学期にどんなふうに毎日元気に生活していたのかを思い出して，２学期も元気にすごしましょう。

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

♡心の元気がないときは・・・

すきなことをする

えいようがあるものをたべる

あんしんできるひとにそうだんしてみる

などをやってみましょう。

「救急」とは，急に具合が悪くなったときや，けがをしてしまったときに，じょうたいがもっと悪くならないようにするために手当て（いつも保健室の先生がしてくれること）をすることです。みなさんが自分でできるかんたんな手当てもあるので，できるようになってほしいと思います。

血がでてきた

きれいなガーゼやハンカチをあててぎゅっとおさえましょう。

目にゴミが入った

ようきに水を入れて，水の中で目をぱちぱちしてみましょう。

やけどをした

水道水でいたみがなくなるまで，10分以上ひやしましょう。

つきゆびをした・ぶつけた

氷水やほれいざいでいたいところをよくひやしましょう。

〈保護者様へ〉ご存じですか？

「脳背髄液減少（漏出）症」

スポーツ活動中に頭や首，背中などの外傷が発生することがありますが，そのことが原因で，脳背髄液が漏れ出し減少してしまう「脳背髄液減少（漏出）症」と呼ばれる疾患が起こることがあります。症状としては

◎起立性頭痛（立っていることにより強くなる頭痛）などの頭痛
◎頸部痛（首の痛み）　◎めまい　◎倦怠感　◎不眠　◎記憶障害

などがあります。「脳背髄液減少（漏出）症」は，医療機関に早期にかかることが望まれます。

症状としては，スポーツ外傷と結び付けて考えにくい場合も多いため，保護者の方にもこのことをお知らせしてほしい旨の連絡が茨城県教育委員会よりありました。

スポーツ外傷の後，特にお子様が頭痛やめまいを訴えた際には，水分補給や横に寝て安静を保つ手当てをしていただくとともに，症状が改善しない場合は，医療機関を受診していただきますようお願いします。

学校におきましても，このことを念頭に置き，頭や首，背中などの受傷時には，保護者様と連絡をとり，慎重に対応してまいります。