



平成 30 年度
馬頭高等学校
保健室

球技大会お疲れ様でした！少し天気が心配でしたが、みなさん素晴らしいプレーをたくさん見せてくれました。心地よい汗を流しながらリフレッシュできたでしょうか。

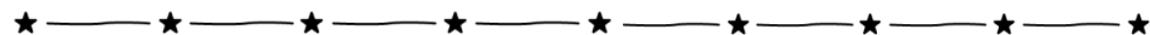
さて、まもなく梅雨に入ります。雨の日には、靴下の替えを持って来る、靴に防水スプレーをしておく等、濡れたままにならない工夫をしてください。

今月の予定

7日(木) ①~④ 内科検診(運動器検診を含む)【全校生】

14日(木) ⑤⑥ 耳鼻科検診【2の1、2の2、2の3、3の1、3の2】

21日(木) ⑤⑥ 耳鼻科検診【1年生、2のF、3の3、3のF】



のうせきすいえきげんしょうしょう

脳脊髄液減少症について

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



頭痛やめまい、体のだるさが続く場合は要注意！一度専門医療機関を受診してみよう！

原因は？

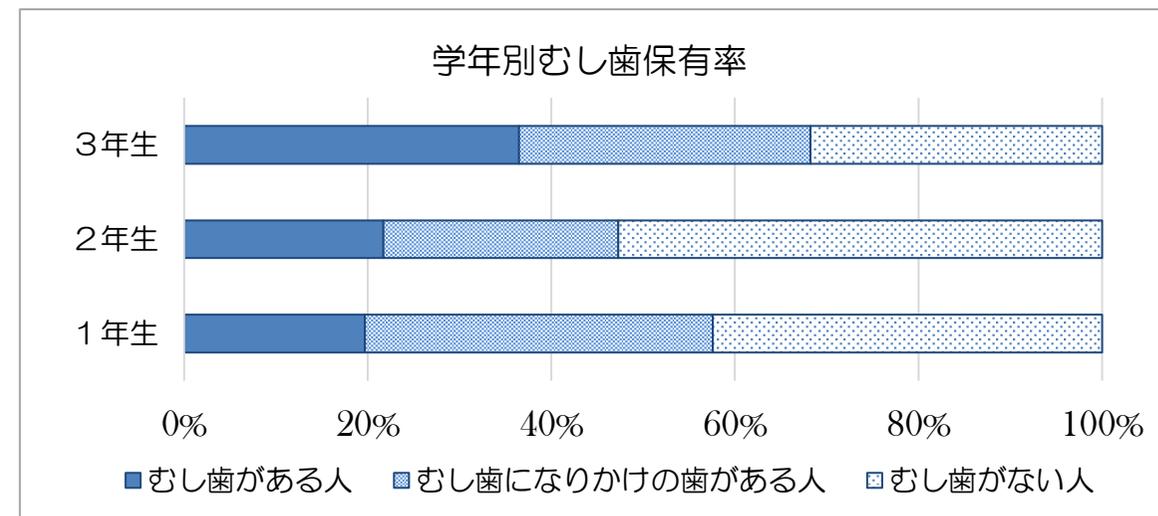
交通事故(接触事故、自転車転倒)、スポーツ外傷(ボールが頭に当たった、鉄棒から落ちた)など、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することによって起こります。

気をつけましょう！

- ・脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。
 - ・なまけや精神的なものだと簡単に決めつけないようにしましょう。
 - ・原因について思い当たる出来事がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- なお、専門医療機関は、栃木県のホームページから検索できます。

いつまでも健康な歯で！

—治療勧告を受けた人は早めに歯科医受診を—

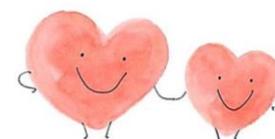


このグラフは、4月25日に行った歯科検診の結果です。学年が上がるにつれ、むし歯がある人の割合が増えていることがわかります。また、昨年度も治療勧告を受けていたのに、治療した様子が見られない人もいました。

むし歯の他にも、歯列・咬合、顎関節、歯垢・歯肉の状態について歯科医の受診が必要な人に、先日プリントを配布しました。むし歯は自然治癒がない病気ですので、放置をすると少しずつ悪化していきます。初期の段階であれば、1回の通院で治療が完了することもありますよ。ぜひ早めに歯科医を受診しましょう。また、治療が終わったら、必ず担任の先生に「治療報告書」を提出してください。

困っている友達はいませんか？

新しいクラスには慣れてきましたか？人と人との関係は、思いやりの心から作られると思います。友達が困っている、悩んでいる、落ち込んでいる・・・せっかく同じクラスになったのだから、友達のそういう気持ちを感じてほしい、感じられる感覚を持ってほしいです。クラス内の友達が固定していてもその友達に固執してと



らわれることなく、自由に声をかけて関係を作ることができれば、豊かな感性が育つことにつながるはずですよ。一人ひとりが思いやりの心を持って、相手の立場に立った言動ができるようになると素敵ですね。