

保健だより

10月号

2学期が始まり、2ヶ月が過ぎようとしています。今年の夏は“危険な暑さ”と言われるほど猛暑が続きましたね。

しかし最近では、朝晩は冷え込み気温も下がり、季節も夏から秋と変化していますね。本校では、季節の変わり目ということで体調を崩す人が多くなっています。体調を崩しやすい季節ではありますが、生活リズムを整えて適度な休養を取りながら生活しましょう！



11月2日(金)は マラソン大会 があります

11月2日は、マラソン大会です。体育等で練習をしているとは思いますが、大会当日は男子9.3km・女子7.9kmと長い距離を走るようになります。当日完走できるよう準備しておきましょう！

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?

汗拭きタオルや着がえは準備しましたか?

はきなれた靴をはいていますか?

朝食はしっかり食べましたか?

いいうんちか出ていますか?

準備運動をしましたか?

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

「いっとちがう」苦しさを少しでも感じたら...

すぐに走るのをやめましょう!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

長距離走が始まります。

寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故に! 体育の先生の指示に従い、準備運動は念入りに...!

運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意!!

肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう!

icing!

運動後24~48時間に現れる筋肉痛xxx

乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ...

温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います...



~10月25日(木)はマラソン大会事前検診があります~

学校医の先生に来ていただきマラソン大会に関する検診をお願いしています。希望制となっているので検診を受けたい人は早めに保健室まで申し出てください。

のうせきすいえきげんしょうしょう
〈脳脊髄液減少症ってどんな病気？〉

【原因は？】

頭、背中、^{びていこつ}尾髄骨を打つなど、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。^{ていすいえきあつしょうこうぐん}低髄液圧症候群とも呼ばれています。

交通事故

- ・追突事故
- ・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



特発性

- ・原因不明



【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

※ 起き上がると症状の悪化や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！】

- ・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。
- ・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、体のだるさなどの症状が続く場合は、要注意です！
早めに専門医療機関を受診しましょう！

- ・ブラッドパッチ療法(※)、対症療法（鎮痛等）、点滴、安静

(※)ブラッドパッチ療法（硬膜外自家血注入療法）

患者自身の血液を採取し、損傷した硬膜の外側に注入し、血液凝固作用で髄液の漏れを止める治療法です。平成28年4月から、保険適用となりました。

【専門医療機関の情報】

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表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症

検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryokikan.html>

【問い合わせ先】

栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086