

2学期スタート！

生活リズムを整えよう！

9月に入り、新学期がスタートしました。みなさんに会えることをとても楽しみにしていました！長いようであつという間の夏休み、心や体のリフレッシュはできましたか？

久しぶりの学校生活、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが崩れていると、疲れやすくなったり、日中に眠たくなったりして、勉強や運動に集中できなくなってしまいます。少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。体調が悪いときや、心配なことがあるときは、無理せず、保健室を利用してくださいね。



予告

2回目 けが予防&健康維持大作戦

回答期間：9月5日（金）～9月12日（金）

5月に行ったアンケートで自分が選んだ目標を覚えていますか？

今のうちに自分の生活を振り返り、目標を考えておきましょう！

- ① けが予防・けがをしにくい体づくりのために、前回（5月）自分で決めた目標は何でしたか？
運動量を増やす / ストレッチ / トレーニングで体をきたえる / 体の使い方・姿勢を見直す
食事のバランスを意識する / 1日3食食べる / 睡眠時間を確保して、しっかりと体を休める
早寝早起きをする / その他
- ② 前回（5月）に決めた目標を意識して生活することができましたか？
⇒ 目標を意識して生活してみて、変化を感じたことはありますか？
- ③ 今回（9月）の目標は何にしますか？
レベルアップ（さらに目標を高くする） / 前回の目標を継続する / 達成できそうな目標に変更する
⇒ 目標達成のために、具体的にどんなことをしますか？

10月の全校集会で、保健委員会が発表します。
このアンケート結果も共有する予定です！

今月の
保健目標

けがの防止に努めよう！

自転車に乗るときは
ルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する



こんな運転は
やめよう！

- ×ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走



自転車に乗るときには、周囲をよく見て、ルールを守り、交通安全に気をつけましょう！

運動・スポーツ時の ケガを防ぐために

食へておく

朝ごはんを
しっかり

悪いときは
無理をせず
休む

具合が

十分に
睡眠を
とっておく

水分を
こまめに
補給する

実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う



「けが予防&健康維持大作戦」の目標項目にもあるように、運動・スポーツの時だけでなく、日頃からの過ごし方（睡眠・食事・ストレッチなど）を意識することが大切です。9月からの生活で、自分の立てた目標を意識する時間が少しでも長く続くとよいです！

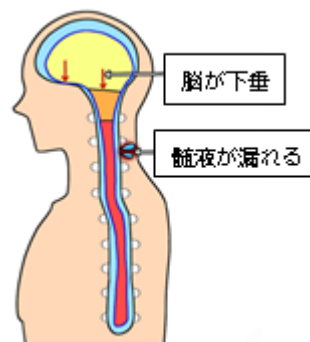
脳脊髄液減少症を知っていますか？

「脳脊髄液減少症」とは、スポーツ外傷や転倒、交通事故など身体への強い衝撃などにより、脳脊髄をおお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、様々な症状が起こる病気です。脳が正常の位置からずれることによって、さまざまな症状が現れます。

また、外傷に関係なく、原因不明で起こる場合もあります。

症状

起立性頭痛・首の痛みが取れない・めまい・だるさ・吐き気が続く
耳鳴りが取れない・夜に眠れない・思い出せない など

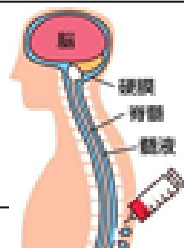


気をつけること

- 転んで頭や首を強く打った、頭にボールが当たった、交通事故にあった等のあとに、思い当たる症状がある場合には、医療機関を受診してください。
- 朝起きられないことが多く、起立性調節障害ではないか、怠惰ではないかと勘違いされてしまう場合もあります。脳脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか過去の出来事について振り返ってみてください。

治療方法

水分補給や安静にして横に寝ることが有効です。また、必要に応じて「ブラッドパッチ」という治療が検討されます。ブラッドパッチは、髄液が漏れている付近に、採取した自分の血液20～30ccを腰や背中、首から注入し、漏れている穴に「かさぶた」をつくる治療法です。



参考 一般社団法人 日本脳脊髄液漏出症学会(<https://js-csfl.main.jp/index.html>)
認定 特定非営利活動法人 脳脊髄液減少患者・家族支援協会(<http://www.npo-aswp.org/index.html>)