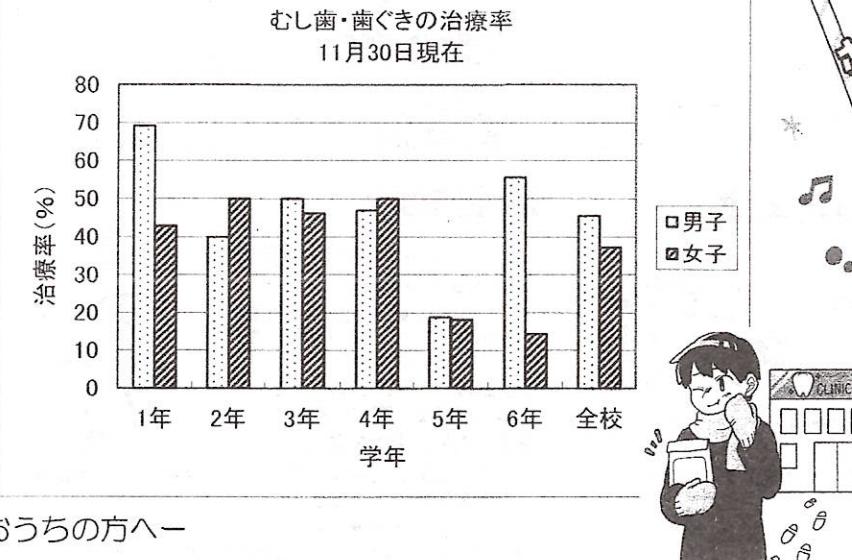


# ほけん やより 12月

ははちりょう  
歯や歯ぐきの治療はすみましたか？

11月30日までに歯や歯ぐきの治療をすませた人は、全校で57人（41.9%）です。まだ79人の人たちが治療を済ませていません。むし歯や歯ぐきの病気は自然に治るものではなく、放っておくともっとひどくなってしまいます。



—おうちの方へ—

歯科治療のおすすめ（再勧告・相談）をいたします。

- ① 早めに受診なさってください。
- ② 治療（相談）終了後は、治療勧告書を保健室へ提出してください。歯科検診後に配付したピンク色の用紙でもけっこうです。
- ③ 受診に際し、「不正咬合だが昨年受診して様子をみている」「すでに提出済み」などの場合は、保護者の方が治療勧告用紙にその旨を記入し提出してください。

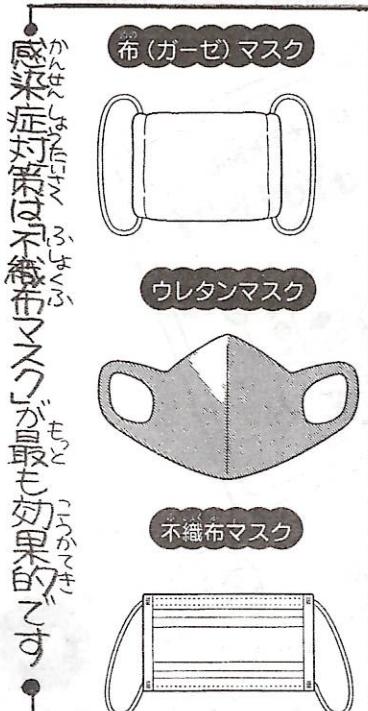
ことし とうじ にち ねん ばくひるま みじかとうじ こよみ うえ ふゆ なかい  
今年の冬至は22日です。一年で一番短い冬至は、暦の上では冬のまん中と言われます。（けれど実際には冬の寒さはここからが本番。体を冷やさないように気をつけ。早起き・バランスのとれた食事・たくさん運動を心がけ、元気にすごしましょう。）

4.12.9. 鶴鳴小学校 保健室

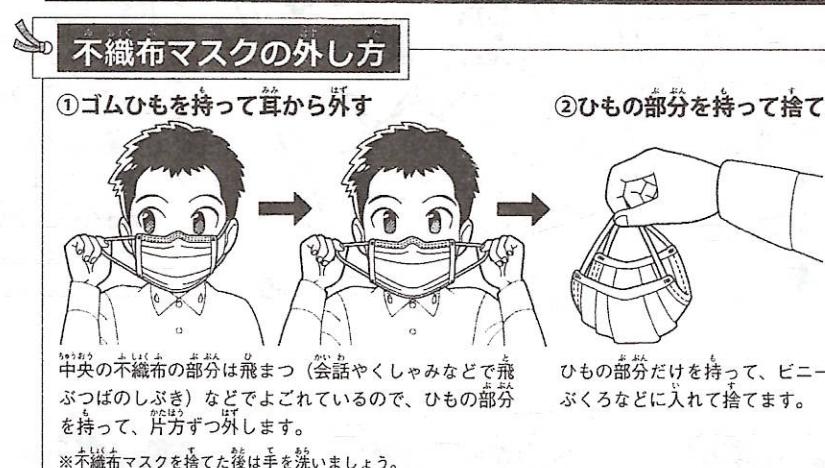
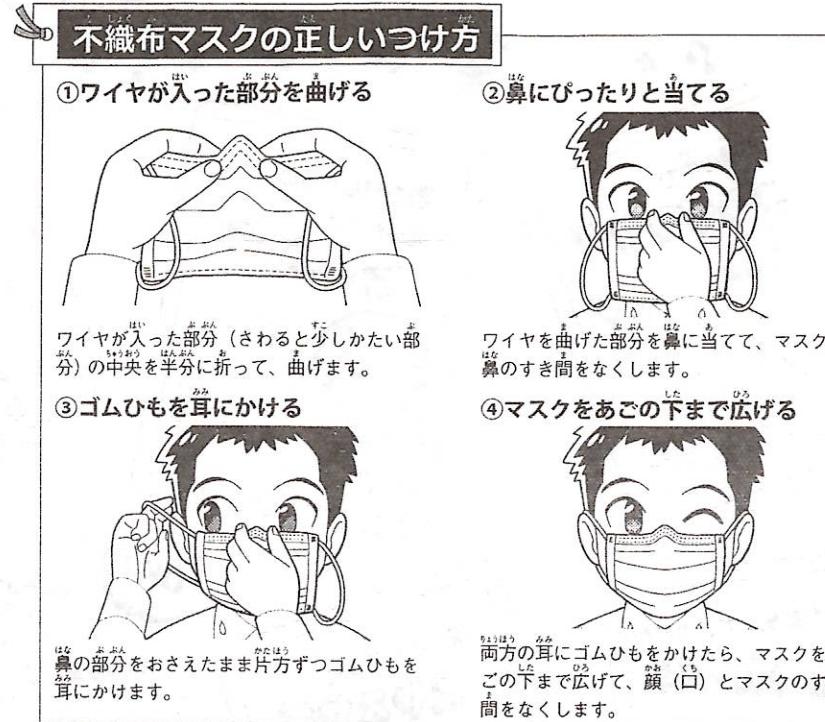


# 不織布マスクについて知ろう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから2年以上が過ぎて、マスクをつける機会が多くなり、さまざまな種類のマスクが登場しました。感染症予防の観点からは、「不織布マスク」が有効ですが、正しい使い方をしていないと効果がありません。特に、寒くなってくると、新型コロナウイルスだけではなく、さまざまなウイルスに感染しやすくなるので、不織布マスクの正しい使い方をおさらいしましょう。



ぬの  
布マスクは先で数回使用  
でき、ウレタンマスクは空気  
を通りやすくして不快感  
をおさえなど、それぞれ  
長所はあります。この  
2つは不織布マスクに比  
べてすき間があるため、  
感染症対策には不織布  
マスクを毎日交換して使  
うのが最も効果的です。



**不織布マスクを使う必要があるかどうかがわからないときは**

不織布マスクは感染症対策に有効ですが、通気性がほかのマスクと比べて悪いため、暑い時期に運動する中で不織布マスクをついていると、熱中症にかかりやすくなります。また、人はなれている場所でマスクをつけても意味がありません。もちろん、感染症が流行していないければつける必要もなくなります。

気温や場所、感染症の流行状況によって日々変わっていくので、マスクをつける必要があるかどうかがわからないうときは、先生や家の人に聞いて確かめましょう。

出典:川崎写真新聞社

～おうちの方へ～

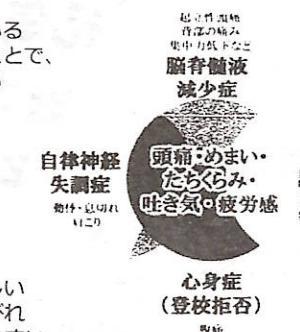
のうせきずいえきげんしようしよう

## 脳脊髄液減少症をご存知ですか？

早期発見・早期治療が最も大切！対処法を知り、重症化を防ぎましょう！

### どんな病気？

脳脊髄液減少症は脳・脊髄を浮かべている「脳脊髄液」が減ることで、さまざまな症状ができる病気です。



### 主な症状

起立性頭痛・耳鳴り  
めまい・吐き気  
視力低下・光がまぶしい  
首～腰痛・手足のしびれ  
全身のだるさ・疲れやすい  
思考力・注意力の低下など  
体調は天候に左右されやすい。

### 脳脊髄液が減る原因

軽いけがや、医療行為が原因となる場合もありますが、原因不明の場合もあります。

### 発症の引き金となった事故

交通事故(追突・接触・同乗)  
転倒(自転車・スキーなど)、尻もち  
背部・頸部打撲(柔道・マット運動)  
頭部打撲(ボールが頭を直撃)  
転落(階段・遊具・組体操)・暴力  
椅子引き・衝突・その他



比較的軽微な事故やけがなど、頭部や体への強い衝撃がなくとも、発症する場合があります。  
症状が改善しない(悪化する)状態が長期化する場合は受診をおすすめします。

### けが以外の原因

脱水を起こすような発熱、大汗をかい際の水分摂取不足  
検査・手術時の腰椎注射、出産、その他

子どもたちは  
社会の認識不足から誤解も…

- 医療機関では、起立性調節障害、片頭痛、心因性などと診断される場合があります。
- 学校では、「不登校」、「怠けている」などと誤解されることもあります。

### 初めに行う対処法は！

起立性頭痛など脳脊髄液減少症を疑う症状が続いたら水分を多めに取り、横になって過ごすことが症状改善に効果的です。特に子どもには効果が大きい。

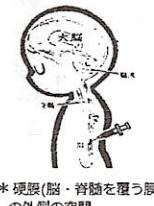
1～2週間程度、  
1日1～2リットルの水分をとり、  
食事、入浴、トイレの、必要最低限以外は  
横臥安静(寝る)で過ごす。

脳脊髄液の漏出が止ま  
ることが期待できる。

早期発見・早期治療が  
重症化を防ぐ！  
安静+水分補給

### 治療法は？

プラッドパッチ治療法(硬膜外自家血注入療法)が効果的な治療法です。



本人の静脈血を硬膜外腔の髄液が漏れている周辺に注入し、血液が固まる性質を利用して漏れを塞ぐ。

★治療後は、効果があっても数ヶ月は重い物は持たない。

★体への強い衝撃を避ける。

★体育の授業は見学するなど周囲の理解が必要です。

◆子どもは特に画像診断が難しいことなどから、症例数の多い専門医への受診をおすすめします。

各県の公式サイトで病院情報を確認、または、病院や診療科についてのご質問は子ども支援チームにお問い合わせください。

監修：兵庫県明石市 明舞中央病院 副院長 中川紀充

### お問い合わせは

脳脊髄液減少症患者支援の会子ども支援チーム

<http://www.kodomo-cfh-support.net/>

E-mail: kodomo-cfh@mail.plala.or.jp Tel & Fax 04-7154-3084

