



生活リズムが崩れすぎないようにご注意を。

遅くまで起きていたいし、
遅くまで寝ていたい！

でも、学校がある日のリズムから
大きくズれると体調不良の原因に…

- ▶ 遅寝になりすぎないように注意。
- ▶ 学校がある日の起床時間から
2時間以上遅くしない。
- ▶ 日中、太陽の光を浴びる。
- ▶ 寝る前は明るい光を避ける。

3年生のみなさんへ



受験を間近に控え、気が休まらないかもしれません。冬休みは寝る間も惜しんで勉強するという人も多いでしょう。体調に気をつけて、悔いの無いよう精一杯取り組んでください。
みなさんのがんばりが十分に発揮できるよう、応援しています。

睡眠中に記憶の定着と新しいことを覚える準備が行われます。睡眠も大切にしてくださいね。

声に出して読むと脳の活動部分が多くなるため、音読すると記憶に残りやすいとされています。



ほげんだより

冬休み号

令和6年12月
南河内第二中学校
保健室

日常的に起きる
身近な病気

のうせきずいえきげんしょうしょう 脳脊髄液減少症

【脳脊髄液減少症とは？】

体への衝撃により、^{のうせきずいえき}脳脊髄液が漏れ続け、様々な症状が起こる病気。

主な症状：^{けいぶつう}頭痛、^{けんたいかん}頸部痛（首の痛み）、めまい、耳鳴り、倦怠感、^{しきのうしょうがい}視機能障害、記憶力低下 など

【原因】

交通事故、転倒、スポーツ外傷、体に強い衝撃を受けたことなどが原因。

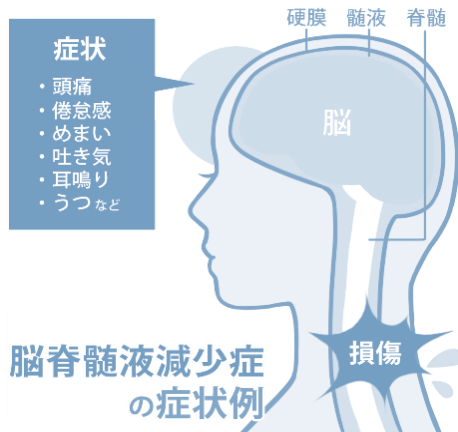
頭・背中を打つ、尻もちをつくなどにより、^{のうせきずい}脳脊髄を覆っている^{こうまく}硬膜が^{のうせきずいえき}損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより起こる。友だちとぶつかった、楽器演奏の負荷などで起こることもある。

【受診可能な医療機関】

栃木県のホームページより検索できます。

栃木県 脳脊髄液減少症

検索



日常的な出来事でいつでも誰でも起こりえる身近な病気です。

頭痛やめまい、からだのだるさなどの症状が続く場合は要注意です！

早めに専門機関を受診しましょう。