

新年、明けましておめでとうございます。9日から3学期がスタートしました。元気な姿の子ども達の顔を見ることができました。でも、冬休みの不規則な生活であくびをする子や眠たそうな子もチラホラ……。今週からでも遅くない！生活リズムを取り戻そう☆”

さて、毎年この時期には風邪やインフルエンザ・胃腸炎などで体調を崩す人が増えてきます。3学期を元気に過ごすために健康・安全に気をつけて、新しい目標を作ってチャレンジしてみましょう。

～おねがい～ 新学期に入って子ども達も成長しています。
上履きのサイズ確認を！！
給食エプロン・帽子のサイズ確認！準備を忘れずに！！
※冬休みの間で歯の治療や眼科受診した人は治療カードを担当の先生か保健室に提出してください。

今年の干支・・・いぬ年。動物の犬ですが、干支では『戌』と表記します。十二支の11番目にあたります。
干支の順番決め！？
昔、神様が動物たちに元旦になったら挨拶にくるように言いました。ウシは歩くのが遅いので夜のうちに出かけました。真っ先に神様のもとに着き挨拶しようとしたのですが、こっそり背中に乗っていたネズミが飛び降りてゴールしました。だから、干支はネズミ年から始まるようになりました。1番はネズミにもっていかれましたが、ウシは粘り強い努力が認められ2番目になりました。
トラは、朝から走ってきて3番目。その次にウサギ。タツとヘビは同着でしたが、ヘビがタツに先を譲ったとのこと。その後、ウマとヒツジが仲良くゴール。次は、ケンカをしながら来たので遅くなったサルとイヌ。ケンカを仲裁していたトリが、サルとイヌに挟まれて10番目。最後がイノシシ。本当はのんびり歩くウシを追い越して行ったのですが、猪突猛進して神様の所で止まりきれずにそのまま通り越して、慌てて引き返したときにはすでに11匹の動物が到着していて、イノシシは12番目になりました。(こんな言い伝えがあります。)

あたらしい年の始まりです。
けんこうに、
まいるいで、
あわせに過ごせますように。
てんきのよい日は、
おもてに出てみましょう。
あめ 新しい景色に
あえるかもしれません。
とっておきの
うれしいことがありますように。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食や普段の食事は、野菜などの食物を作る人、豚や牛などを飼育する人、その食材を運ぶ人、調理する人などたくさんの人が携わって、みなさんの口の中に入り、成長する源になっています。食という字は“人を良くする”と書きます。それぞれの食材のいのちを頂くことに感謝していただきましょう。給食では、沖縄の伝統的なお菓子を5日間、提供するそうです。

◆ 脳脊髄液減少症 ◆ っって知っていますか？

脳脊髄液減少症とは、何らかの理由で脳脊髄液が減少し、頭痛や吐き気など様々な全身症状が現れる疾患です。脳脊髄液減少症は、大きく2つのタイプに分けられます。

- ① 髄液の漏出がなく、脱水等で髄液の生成が低下し、髄液量が少なくなるもの
- ② 髄液を包む硬膜に傷が入り、髄液が漏出することで減少するもの

『低髄液圧症』と『髄液漏出症』に分けられます。

●脳脊髄液減少症の主な発症原因●

・交通事故 ・スポーツ外傷 ・転倒 ・腰椎穿刺 ・脱水 ・出産 ・原因不明 など

●脳脊髄液減少症の症状●

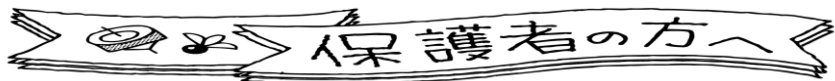
起立性頭痛 起立すると髄液に減少のために脳が下垂して、頭蓋低部の硬膜に異常な圧が加わり、激しい頭痛を生じます。この頭痛は、横になると軽減するという特徴があります。

その他・・・頭痛 疼痛 全身倦怠感 めまい 吐き気 脳神経症状 自立神経症状 内分泌異常 免疫異常 睡眠障害 など

～子どもの脳脊髄液減少症～

子ども（18歳以下）の脳脊髄液減少症は、大人とは異なった特徴があります。成長過程によって対処の仕方も問題点も異なります。

学校での頭部外傷の場合、担任から保護者にケガをした時の状況など連絡するようにしています。家庭でも経過観察をして、いつもと様子が違う場合は速やかに医療機関を受診してください。



寒くなってくると、子ども達の服装にも変化が見られます。何枚も重ね着している子・薄着で頑張っている子・靴下を履いていない子・・・。

寒さを肌や体で感じるのも、健康のひとつです。

身だしなみにも気をつけて☆”

ダラダラとした服装（転倒する危険）や長ズボン、靴下を履いていないなど・・・毎朝、登校前に子どもの体調チェックと一緒に服装チェックもしてみてください。

靴下を履いていない子も・・・。靴下は、靴や上履きを履くときの擦れ、足を暖かく保つ保温効果、汗の吸収、爪や皮膚の保護やケガ防止に役だっています。素足で靴を履くと足が蒸れ、雑菌が増殖し臭いの原因や水虫など足や爪の病気になります。靴下も身だしなみの一つです。

学校では、子どもらしい服装を奨励しています。レギンスや長ズボンなどは、お休みの日のオシャレとして楽しみましょう。

体調が悪い場合は、保護者と相談し、自分の体の様子を知り服装の工夫をしましょう。

パーカーなど着ている服には、すべて名前を書きましょう。名前を書く事で紛失せず、持ち主に返すこともできます。また、自分の物だと意識することができるので、大切にしようとする気持ちが芽生えると思います。名前のない服などの落とし物は、職員室の落とし物コーナーに置かれています。一度、確認してみてくださいね。

