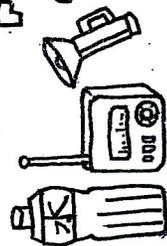


# ほけんだより

流山市立常盤松中学校

之/日(土)の体育祭で、私は下にくんの感動をいかに伝えます。  
 勝つために全員一所懸命ゴールに向かい、姿、その笑顔が絶えな  
 かったダンス、組をひとつにまゆめよりと大きな声を出し、いに応援団はど  
 心が熱くはりました。一人ではできない、バンプでもできない、ひび  
 にはまわってこそその集国の美を見せたいに伝えます。  
 この姿を真近で見られる私は、本当に幸せに感じました。  
 おつかい不承でした！：そ、ありがとうございます！！

## もしも

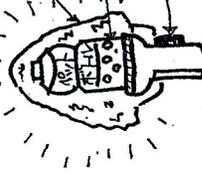


「家族で確認しおこり!!」  
 災害はいつ・どこで起きるかわかりません。「もしも」の時に  
 どう行動するのかわ、家族で話し合っておきましょう!!

- ① 地域や家から近い「避難場所」は??
- ② 連絡を取り合える「手段」は??
- ③ 避難する時の「持ち物」は??
- ④ 家の周りの「危険な場所」は??

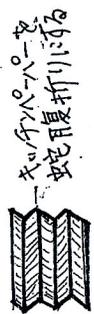
### ★停電時に役立つ

ランタン(灯り)の作り方



スーパのレジ袋をくしゃくしゃにする  
 バットポットに水を半分くらい入れる  
 懐中電灯

### ★簡単紙マスの作り方



紙の両端を折り、輪ゴムを  
 (針の向きに注意)



## <原因>

交通事故によるむち打ち症や、スポーツ外傷など  
 身体への強い衝撃によるところが多いが、一方で  
 楽器を吹いたり、投げや、ろう下をぶついたり、転んだりとい  
 軽々と思われ、衝撃の時もありです。

## <現在の医学的現状>

専門家の間で研究が行われていて、この病気に  
 長引く病院もあります。詳しい情報をお知り  
 たい方には上記の症状でお悩みがありましたら  
 学校、保健室(安田)までお問い合わせください。  
 ♡家族や周囲の温かい言葉や理解が大切♡

## 脳脊髄液減少症

### <症状>

脳脊髄液(脳と脊髄を守る液体)の減少の役目  
 がもたらす症状  
 長期に渡り、頭痛・頸部痛・めまい・吐き  
 視力低下・思考力や記憶力の低下など  
 様々な症状を呈する疾患です。  
 ※「びん因性」と間違えられやすいです。



保健室の窓から  
 ① 3年生の体育祭保健委員長が、委員会の場で話  
 言葉「体育祭を健康に無事に終わるための私  
 達保健委員のがんばりにかかっているので、一生懸命  
 に取り組まします!」真剣に本気が十分  
 伝わりました♡  
 ② 1年生の女子が応援団でがんばり過ぎて、保健室  
 で休んでいると、休憩時間、兄が「これ飲んで  
 治せば、お前の水筒を自分が使おう」と、自分の  
 水筒を妹に渡して、勝手に使った。なんと優いのでしょ!!