



そつぎょうしき 卒業式にむけて

6年生はもちろん、4～5年生も「ありがとう」を伝えるため、毎日練習をがんばっています。すてきな卒業式となるよう、体調管理もお願いします。

気を付けよう！脳貧血

長時間立ちっぱなししていたり、急に立ち上がったりと、血圧が急激に下がり、脳に血液と酸素が十分に流れなくなってしまうことで起こります。

この症状があったら注意！

はきけ・あくび・気持ち悪い

頭から血が下がる感じ

目の前が暗くなる・ふらつき



脳貧血になりやすい生活

寝不足・朝ごはんを食べていない

がまんしない！

すぐその場に座る！

遅くても午後10時までに寝る

朝ごはんを必ず食べる

はなぢで 鼻血が出やすくなっていますか？

最近「くしゃみをしたら」「鼻をかんだら」鼻血が出たと保健室にくる人が増えています。そろそろ花粉症の季節ですので、その影響もあると考えられます。鼻血はキーゼルバツ八部位という鼻の入り口から1～1.5cmくらいにある部分から出血することが多いです。

鼻血の応急手当

①親指・ひとさし指で

小鼻をつまむ

鼻のふくらみの上あたり
骨がなく硬くない部分です

②下を向いて安静にする



5分間は手を離さずに
強くつまみ続けましょう！



こんな鼻血が出た場合は
受診（耳鼻科）をおすすめします！

- ・手当をしても30分以上止まらない
- ・奥からのどに鼻血が大量に流れ込む
- ・体のどこかにあざがある
- ・歯ぐきなど鼻以外からも出血がある