

保健便り

No.11

R8. 2. 24

西目中学校保健室



気温が上がり、少し落ち着いたように見えたインフルエンザ等の感染症ですが、まだまだ油断は出来な
いようです。手洗い・うがい・換気・人混みでのマスクの着用を心がけましょう。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保つておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

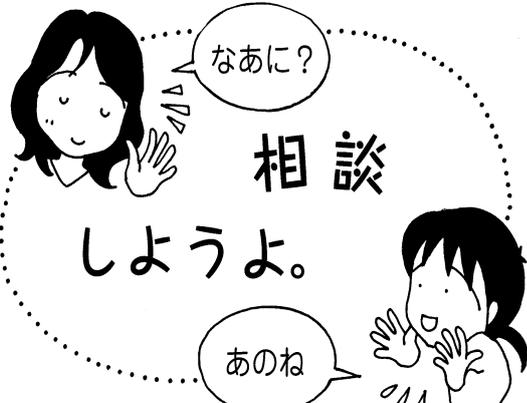
前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



大丈夫？

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！
まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。



なあに？

**相談
しようよ。**

あのね

「誰かに話せる・・・」という癒(いや)し

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

みなさんも、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。

でも、その悩みや心配事が気になって仕方ない、たえられないほど辛いという人は、誰かに話してみればいいのかもかもしれません。誰かに話すことによって、その悩みや心配事を「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。

不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むことも可能になるかもしれません。

自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけは、それが気になって勉強や部活動趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を打ちきってくれることもあるのです。

相談場所の一つに保健室も加えてみてください。



きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！ せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手洗わないもん！

持ってるけど、いつのだったけ...

ハンカチがこぼれかばんの中だー

自分のポケットに入れとけー

「小学生にはハンカチ・ティッシュは机の中に入っています！」と言う人がよくいましたが、もしかして中学生にも・・・