



健やかな泉

2026年2月24日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 11



今年度1年間をふり返ってみよう!

◀◀◀◀◀◀◀◀◀ 心も体も健康に過ごせたかな? ▶▶▶▶▶▶▶▶▶



大事な卒業式と青桃会 だからこそ体調が大事

脳貧血に気を付けよう

無理は禁物。早めに対処して、早く回復させましょう。



脳貧血とは、急に起き上がる、立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることを言います。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などの他、まれに失神やけいれんが起きることもあります。

青桃会や卒業式、その練習などの際に脳貧血になる人がときどきいるので注意が必要です。寝不足や疲労、朝食の欠食などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくようにしましょう。

ただ、体調管理をしていても、ふだんと異なる緊張する場となると、ちょっとした加減で不調になることがあります。そのときの対処法を覚えておきましょう。

脳貧血の前ぶれ

あくび、気持ちが悪い、吐き気、ふらつく、脱力感、頭から血が下がる感じ、目の前が暗い、頭痛、めまい、など

★「ちょっとおかしい」と思ったら、座って近くの人に言いましょう。近くの人は先生を呼んでください。

★「あと少しで終わるから」と無理をしない方がいいです。座って楽な姿勢で参加するのも「あり」です。

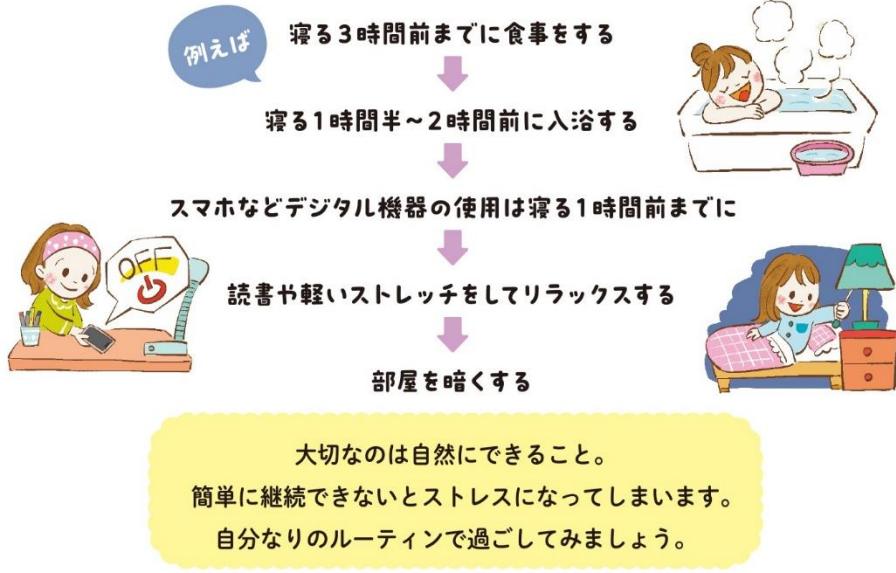
★座っても楽にならないときは場所を変えて横になると回復してきます。

もし、倒れそうな人がいたら、体を支えてゆっくり寝かせてあげてください。協力お願いします。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごしかたを習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。



天気の変化と自律神経

「天気が悪いと体調が悪い」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

なんとかしたいなら、まずは生活リズムの改善！

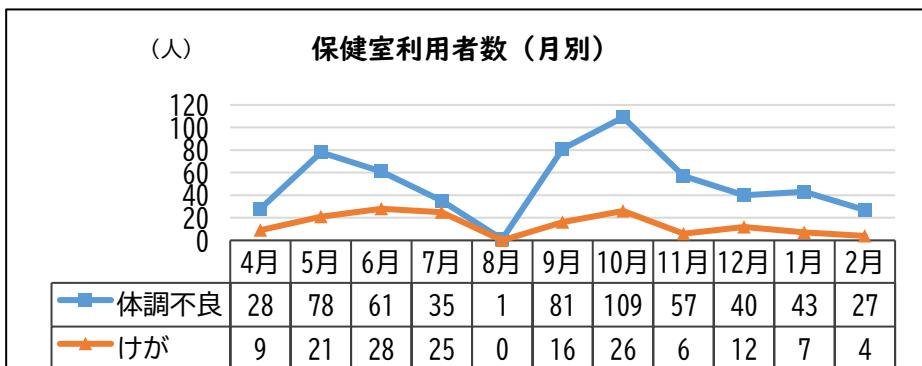
たとえば、
＊朝起きて朝日を浴びる
＊ストレッチや運動をする
＊睡眠の時間と質を保つなど

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

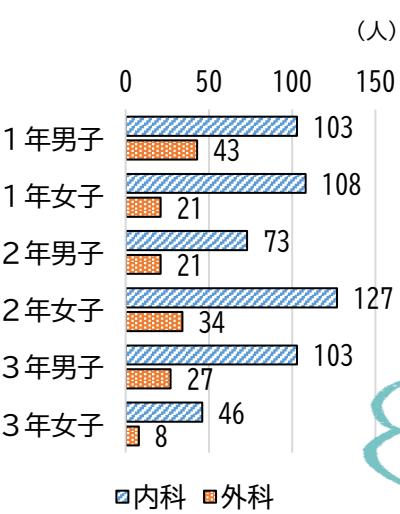


2025.4.1～2026.2.13

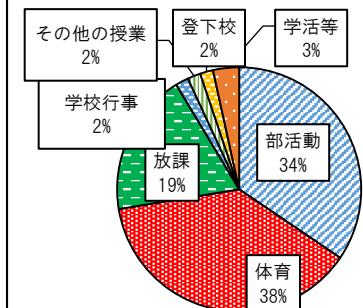
保健室利用状況



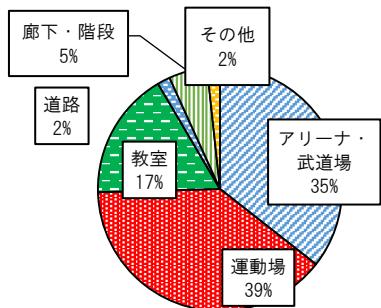
保健室利用者数（学年別）



けがが発生したとき



けがが発生した場所



あなたは1年間健康に過ごせましたか？
体調管理やけが予防の参考にしてください。

