

ほけんだより

～特別号～

2025.2.25

一宮市立浅井中学校
保健室



卒業生を送る会や卒業式の練習が始まります。睡眠不足や朝食抜きは、体調を崩しやすいです。立っている時などに気分が悪くならないよう、睡眠を十分にとり、朝ごはんを栄養をとって、練習や本番に備えてください。

卒業生を送る会・卒業式などが続きます

脳貧血で**バタン**とならないために

長時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ちあがったりしたときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳の血流が一時的に不足して起こる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。血圧や血流の調整をしている自律神経がうまく働かずに起こります。

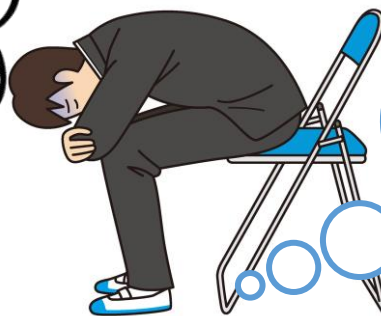
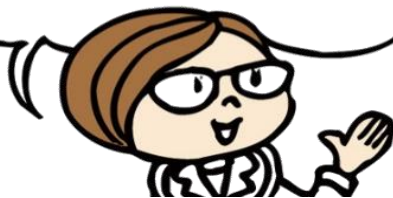
脳貧血の前ぶれ

吐き気、気持ち悪い、脱力感、ふらつき
頭から血が下がる感じ、目の前が暗くなる など



足を高くして横になると、頭に血流が戻りやすくなります。

おかしいな?と感じたら、すぐにイスに座ったり、その場でしゃがんだりした上で、頭を低くすると楽になります。無理せず、自分の体調を優先して行動することが大切です。



立ちくらみを起こしやすい人は、「起立」の号令時に、急に立ち上がりず、ゆっくり立ち上がることで予防できます。

もし、近くで気分が悪そうな人がいたら・・・

気を失って



と倒れて、頭を打ってしまうと、とても危険です!
まわりの人たちが、声をかけてすわらせてあげてください。

近くにいる先生に、すぐに知らせてください!



そもそも【自律神経】ってなに？

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経です。交換神経と副交感神経があります。

交感神経



(バリバリ活動モード)

活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じているとき

などに働きます。

副交感神経



(リラックスモード)

休息しているとき
回復しているとき
リラックスしているとき

などに働きます。

●自律神経の働きが悪くなると



立ちくらみ

やる気がしない
だるい



動悸や息切れがする



汗をたくさんかく

手足が冷える



体が疲れて回復しない

●自律神経を整えるには

★日中はよく動き、夜はよく休むなどメリハリのある生活をしましょう！



★食事はゆっくりとよくかみ、バランスよくいろいろ食べましょう！



★寝る前に 40℃くらいのお風呂にゆっくり入りましょう！



新型コロナ・インフルエンザ・かぜ もまだまだ油断できません！

もし朝から体調が悪い場合は、無理をしないようにしましょう。

