



令和5年3月15日 北区立堀船中学校保健室

## 明後日は卒業式！

気温の差が激しいせいか？かぜをひいている人や鼻水で辛そうな人が増えています。花粉症なのか？かぜなのか？はっきりしない人も多いようですが、やはり花粉症の人にとって、この季節はつらいですね…。早く寝るなど、いつも以上に自分のからだをいたわってあげてくださいね。

さて、明後日はいよいよ卒業式です。この時期はお天気によって気温も大きく変化します。気温に合わせて下着で暖かくするなど、衣服の調整を上手にしましょう。

また、卒業式の途中で体調が悪くなったときは、無理をしないで早めに先生に知らせてください。

みんなで心を合わせて素敵な卒業式にしましょう！



## 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。寝不足や体調不良などがあると誰でもなる可能性があります。日頃から、十分な睡眠、栄養をとるなど規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくようにしましょう。



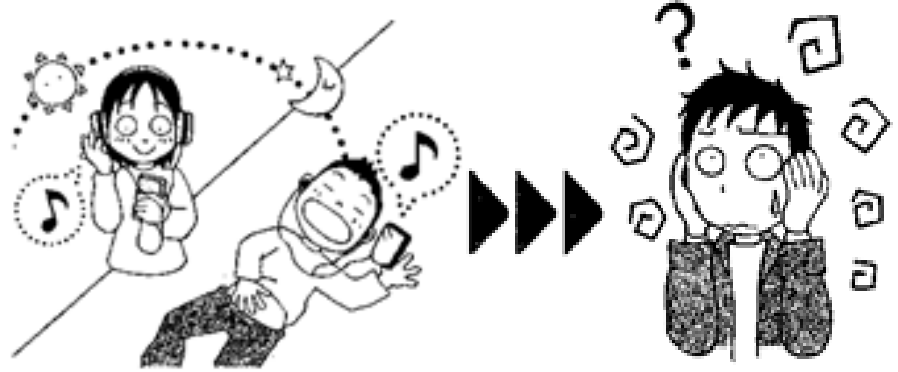
**もし近くで倒れそうな人がいたら・・・**  
バタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！  
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。  
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

# 便利だけど**注意**してほしいこと

## 難聴

大音量・長時間は厳禁！

長時間になってない？  
 使いながら寝ちゃってない？  
 こんな使い方をして  
 いると難聴になる  
 可能性があります！



## 自転車 運転中

交通事故の原因に！

## 雑音漏れ

トラブルの元にも！



歩きながら、自転車に  
 乗りながらも危ないね。  
 ルールとマナーを守って！



# この1年間 気をつけて◯チェックしてみよう。 心身の健康に生活できましたか？

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>