

脳貧血の不安をなくして、最高の卒業式を迎えよう！

卒業式・終了式
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

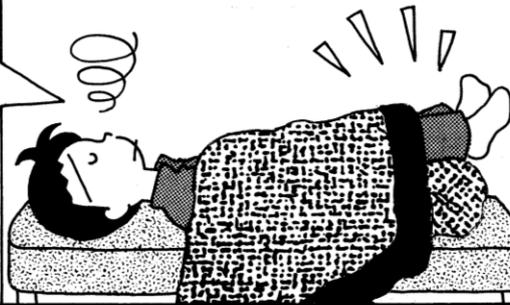
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

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。



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。

ほけんしつ日記 ～1年間の滝野中保健室の様子～



日本スポーツ振興センター

災害共済給付金



申請者数 24 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

♥前に体調が悪くなったから、朝ご飯を食べてくるようになった...
不注意でけがをしたから、次は気をつけるようになった...
相談して、すっきりした表情で教室に戻ることができた...
など、**保健室でも、皆さんの成長する姿がたくさん見られました。**

♥**心と体に関心を持ち、自分で健康管理する力**を身につけてほしいと願っています。けがや体調不良に限らず、話を聞いてほしい時、健康について知りたい時など、気軽に保健室を利用してください。