

ひだまり



札幌市立明園中学校

保健室

R1.10.4 発行

9月末から、のどの痛み・鼻水・発熱など、かぜ様の症状を訴え保健室に来室する人が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠・食事をしっかりとり、体調を整えましょう。保護者の皆様におかれましては、お子さんの登校前の健康観察をよろしくお願ひいたします。

もうすぐ
合唱コンクール♪

脳貧血

に気をつけて！



合唱コンクールに向けての活動が来週から本格的に始まります。体調管理ができていないと、合唱の練習中に「脳貧血」になってしまうことがありますので、しっかりと対策をして、練習に取り組みましょう！



長時間立っていたり、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を、「脳貧血」といいます。一時的に血圧が低下し、脳への血液の流れが少なくなり、起こります。

空腹や**疲労**、**睡眠不足**は脳貧血を引き起こしやすくする原因なので、**十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。**

脳貧血の症状… 【吐き気】【あくび】【気持ち悪さ】【脱力感】【頭から血がさがっていく感じ】
【ふらつき】【目の前が暗くなる】【ひや汗】【顔色が青くなる】など

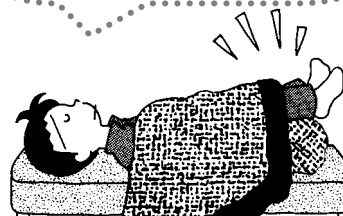
脳貧血の対処…



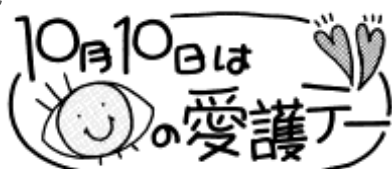
具合が悪いと感じたら、倒れてしまう前に、**立っている時はすぐにその場に座ります。**

そして、ネクタイをはずしてYシャツのボタンを1～2つ緩めたり、ベルトやホックを緩めたりして、からだを締めつけている部分を楽にします。

足を高くして休むと、
だんだん回復します。



※具合が悪くなったときは周りの友達や先生に伝えましょう。**我慢はしないこと！**
近くに体調不良の人がいたら、騒がず、あせらず、近くにいる先生に知らせてください。



10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると「まゆと目」の形に見えることから、1947年に「目の愛護デー」と制定されました。

保護者の皆様へ ～色覚検査の実施について～

平成28年度より札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することになりました。本日、1年生に申込書を配付いたしましたので、検査希望者は学級担任に御提出ください。2、3年生で検査を希望する場合も実施可能です。養護教諭渡辺まで御連絡ください。

色覚検査は、昼休み及び放課後に保健室で養護教諭が実施します。10月下旬から11月上旬に実施予定です。色覚検査希望者には、日程を調整し、後日、検査日をお知らせします。