

ほけんだより 3月

浜岡東小学校
保健室



あっという間に今年度が終わります。どのお子さんにも、この1年で多くの成長があったことと思います。4月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワク、ソワソワしている様子が見られますが、病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしたいです。



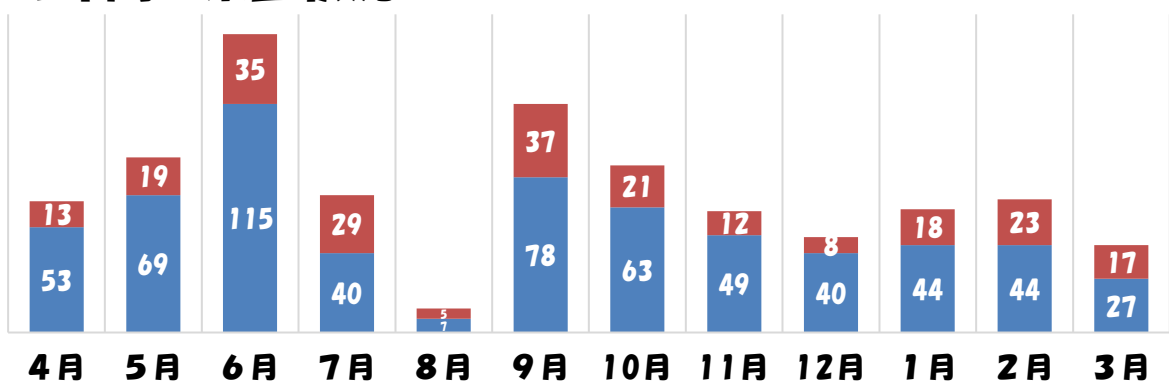
保健室の1年間を振り返って(4月~3月12日)

この1年の保健室の利用者数をお知らせします!



この1年間、保健室を何回利用しましたか?けがをした時の様子や具合が悪くなった原因などを振り返ってみましょう。そして、どんなことに気を付けて生活すればけがや病気を防ぐことができるかについて考えてみましょう。

1年間の来室状況



のうひんけつ ちゅうい 脳貧血に注意！！！！



3月～4月は、卒業式・修了式や入学式などの式典が多くなる時期です。式典では長い時間立っていたり、座っている姿勢から立ち上がったたりすることが多くなります。それに伴い、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまうことがあります。これは脳貧血からくる症状であることが多いです。

症状

- ・ふらふらする
- ・めまいがする
- ・腹痛
- ・頭痛
- ・気分が悪い
- ・顔色が悪くなる
- ・冷や汗
- ・目の前が暗くなる など

原因

- ・ストレスによる自律神経の乱れ
- ・睡眠不足
- ・疲労
- ・空腹
- ・体調不良 など



そのため・・・

朝食をしっかり摂り、早寝早起きの規則正しい生活を送ることを心掛けましょう。また疲労は溜めずに十分な睡眠時間を確保することが大切です。



もし脳貧血が起ってしまったら

立っているときに具合が悪くなったら、無理をせずその場に座りましょう。(脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。)また近くにいる先生に声をかけましょう。

ご家庭でも、普段の生活から予防に努めるよう、御指導・御配慮いただけますと幸いです。

保護者の皆様へ～保健室から1年間のお礼～

今年度も、感染症予防への対応、保健関係書類の提出、急な早退時のお迎えなど、様々な面で学校保健に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。来年度も、子どもたちが健やかに学校生活を送ることができるよう努めていきたいと思っております。引き続き、よろしくお願いいたします。

