

# ほけんだよりが

平成29年3月1日  
越生中学校 保健室

## 卒業式の練習が始まっています

3月15日の卒業式に向けて、練習が始まっています。卒業式の練習は、起立をして礼をしたり、歌を歌ったり等、立っている場面が多くあります。

ずっと立っていると、重力で血液が足の方にたまってくるので、一番高い所にある脳には血液が届きにくくなります。脳へ流れる血液が少なくなるため、脳が酸素不足になってふらっとする、これが脳貧血です。脳貧血で気分が悪いのに、我慢して立ち続けていると倒れて頭を打つのでとても危険です。

練習中に「気分が悪い」「めまいがする」「フラフラしてきた」などの症状を感じたら、すぐにその場に座りましょう。また、脳貧血の時に大切なのは、脳に血液を送ることです。横になって足を高くして休むと早く良くなります。

睡眠不足、朝食欠食など  
生活習慣の乱れが  
練習中の体調不良に  
大きく関わります。  
生活習慣を整えて  
練習、本番に臨みましょう！



立っている状態から  
倒れると、頭を  
打ったときの衝撃が  
大きく危険です。  
めまいなどを感じたら  
ガマンしないで  
すぐ座って！



インフルエンザにかからないためには、免疫力を高めることが大切です。規則正しい生活を心がけ、予防を徹底しましょう！手洗い・マスク・水分補給・換気などをして下さい。