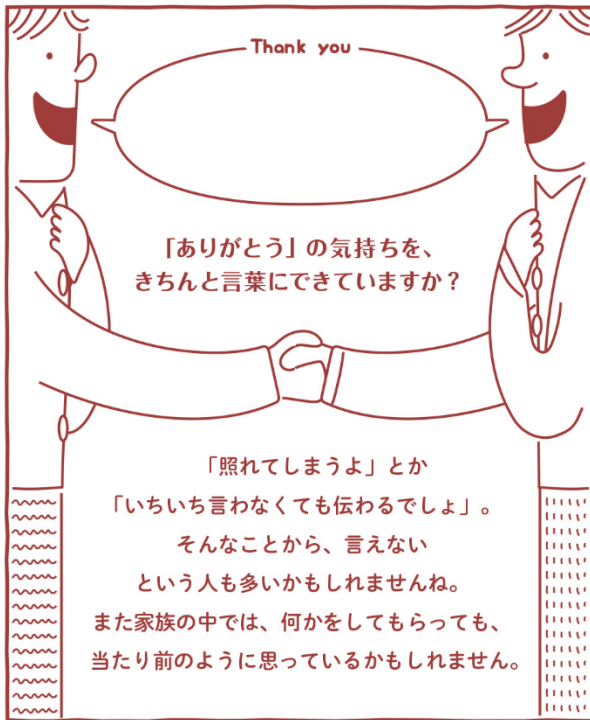


ほけんだより 3月

平成30年3月1日
越生中学校 保健室



「ありがとう」を言葉にして伝えよう

「ありがとう」と言える機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれる保護者の方。いつも仲良くしてくれる友達。あなたが成長できるようにと色々教えてくれる部活の先輩。クラスや学年のことをいつも考え、指導してくれる先生方。他にも思い浮かぶ顔がありませんか？

「ありがとう」は言った方も、言われた方も嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている感謝の気持ちを「ありがとう」と声にだして伝えてみるのもいいですね。



卒業式の練習に向けて気をつけて欲しいこと

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とまってくるので、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」「フラフラする」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、横になって足を高くして休むと早く良くなります。

