

# ほけん祭り3月

平成31年3月1日  
越生中 保健室

3月は学年のしめくくりの時期です。この1年どんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。身長や体重が大きくなったと同じようにそのような色々なことが、成長につながっているとと思います。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

## ◎ 脳貧血について ◎

立ち姿勢を続けることで血液が下半身の方にさがってしまい、脳に届きにくくなり、供給が一時的に不足してしまっている状態です。

### 卒業式や修了式などで注意

#### 原因

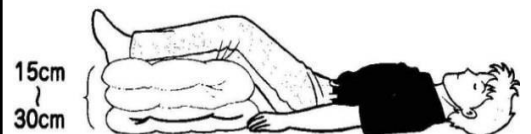
- 長時間の立ち姿勢
- 過度な疲労
- 血液循環が悪い
- 栄養不足
- 睡眠不足
- 精神的ショック

#### 症状

- 顔色が青白くなる
- 身体がだるくなる
- 冷や汗がでる
- めまい
- 座り込む、倒れる

#### 応急処置

ベルトなど着ている衣類を緩める  
足を少し高くして横になる



### 「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、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おうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほう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「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



#### 春休み

は

### 自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、  
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。