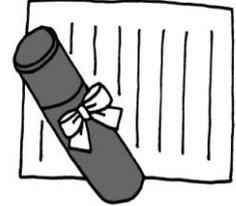


# 保健だより

## 3月号

長野中学校

今学期も残すところ、残り一ヶ月となりました。来月から新しい生活がスタートしますが、何か忘れていないことはないか、この1年を振り返ってみてください。例えば、健康診断の後、お知らせをもらったけれど、病院で検査や治療を受けていない人はいませんか？春休みを利用して、ぜひ受診をしてください。受診をしたけれど、その結果を学校に提出していない人は保健室までお願いします。



卒業式・修了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

### 脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったりしたときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

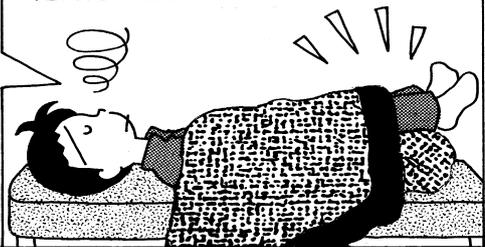
#### 脳貧血の前ぶれ

はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、  
イスに座って頭をひざまで  
下げて両手で抱えるように  
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと  
だんだん回復します。



### もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!

まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

### 保健室・1年間の利用状況

- 来室者 628 人
- けがで来た人 248 人
- 病気で来た人 366 人
- その他 14 人  
(悩みの相談など) ※2月20日現在

もう一度確認!

### 日本スポーツ振興センター 災害共済給付申請

学校管理下（授業中、部活中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。まだ、申請をしていない人は、早めに申請をお願いします。書類が必要な人は保健室までお願いします。なお、行田市の子ども医療費助成との併用はできません。