

ほけんだより

11月号

尾道市立因北小学校

令和6年11月14日

しょうじょう こんな症状ありませんか？

長時間立ち続けると、途中で気分が悪くなったり、めまいがして立っていられず倒れてしまうことがあります。その場合に多いのが「脳貧血」です。血液の成分が問題となる「貧血」とは少し違います。寒暖差や緊張に加え、朝ごはんを食べていなかったり、睡眠が不足していたりといった場合も起こりやすいので、体調を整えて予防しましょう。

のうひんけつ 脳貧血

急に血圧が低下して、脳への血流が一時的にうまくいかなかった状態です。正しくは、起立性低血圧といいます。立ち上がったときや長時間立っているときに起こることがあります。

のうひんけつ 脳貧血かも！？というときは....

★おかしいと感じたら
我慢をしないこと！ 椅子や床に座って、頭をひざまで下げて両手で抱えるようにしましょう。

★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、頭を打ってしまうことがあるのでとても危険です。周りの人たちで、体を支えてあげながら床に寝かせてあげてください。「さわがず・あわてず」に、近くの先生に知らせてください。



じきゅうそうれんしゅう はじ 持久走練習が始まりました！ ~元気に走るために~

【学校に来るまで】食事とすいみんをしっかりと取りましょう。

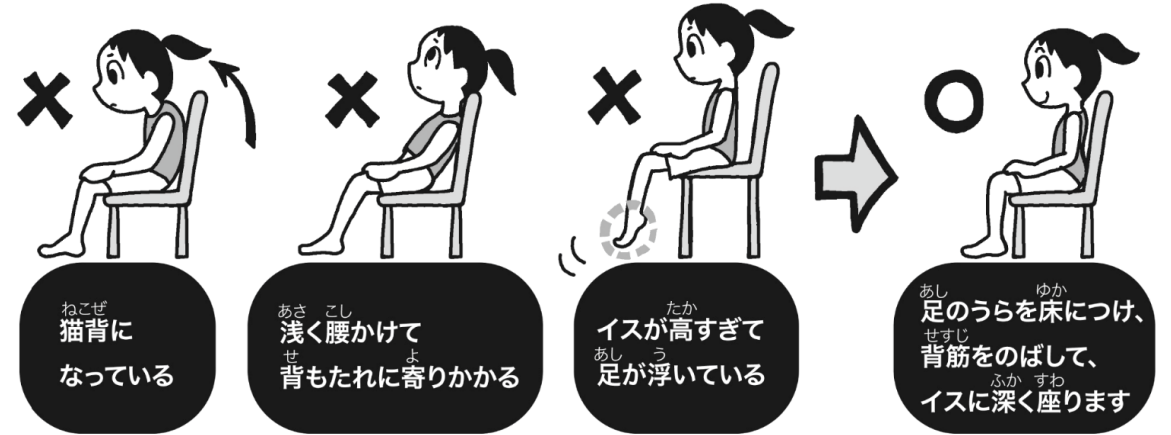
【走る前】靴ひもをチェック。けがの予防につなげます。

準備運動をします。

【ゴールした後】すぐに止まらずゆっくりスピードを落とします。

お風呂に入るなど体をリラックスさせて早めに寝ましょう。

ただ 正しい姿勢で座っていますか？



ポイントは腰骨を立てること

- ①お尻を思いっきり後ろに突き出し
イスに深く座る
- ②反対にお腹をウンと前へ突き出す

こしほね た 腰骨が立つと...どんな効果がある？

- ☆ やる気が起こる 集中力が増す ☆
- ☆ 持続力が増す 行動が俊敏になる ☆
- ☆ 内臓の働きがよくなり、健康的になる ☆
- ☆ 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる ☆

