

# ★ほけんだより★ 第10号

令和6年3月21日  
柏崎市立東中学校 保健室

令和5年度が終わろうとしています。この1年間はどんな1年でしたか？  
もうすぐ春休みに入ります。元気な姿で新年度を迎えられるよう、けが等に十分気をつけてください。

卒業式・修了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

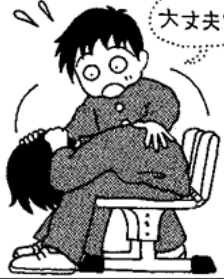
## 脳貧血でバタンとならないように

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とき、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。

大丈夫？



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！  
まわりの人たちに 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。

この1年間で、勉強や、部活動、様々な行事等に一生懸命取り組む皆さんの姿を見ることができました。

4月からも、心と体の健康を大切にしながら、毎日過ごしていきましょう。



## 保護者の皆様へ

### 春休み中の感染症罹患について

春休み中、インフルエンザ等の出席停止になる感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。休業中でしたら登校許可証等は必要ありませんが、市への報告のため、診断名と発症日、診断を受けた日を教えてください（諸活動で登校する予定がある場合、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症用の療養解除届が提出可能な場合は提出をお願いします）。また、4月8日の登校日に出席停止期間がかかる場合は上記の関係書類が必要となります。

#### 出席停止となる感染症

- ・新型コロナウイルス感染症 ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻しん
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ・風しん ・水痘（みずぼうそう）
- ・咽頭結膜熱 ・結核 ・髄膜炎菌性髄膜炎 ・溶連菌感染症 ・その他の感染症 等

### 保健関係調査書のご記入・ご提出について

新年度に入ってから、保健関係調査書を配付させていただきます。

お子さんの健康状態の把握や、健康診断の事前調査等のために、重要な調査書となります。新年度慌ただしい時期で申し訳ありませんが、ご協力をよろしくお願いいたします。

保護者の皆様、学校の諸活動にご協力いただき、大変ありがとうございました。今後よろしくお願いいたします。