

お子さんと一緒にお読みください

# ほけんだより

長瀬町立長瀬第二小学校  
保健室  
NO. 8  
平成29年9月15日

## もうすぐ運動会

9月16日は運動会です。元気に運動会で活動できるように、早寝・早起き・朝ごはんで、体調を整えておきましょう。



### 脳貧血はどうして起こるの？

朝会や式などで立っていて、急に気分が悪くなってしまうものの多くが「脳貧血」です。「脳貧血」は、長時間立ち続けていると、血圧が急激に下がり、体の一番高いところにある脳に必要な血液が回らなくなり、めまいや立ちくらみが起こってしまうものです。体調が悪かったり、疲れているときに起こりやすいので、運動会の前日は早めに寝ましょう。立っていて気分が悪くなったら我慢する必要はないので、すぐにその場に座りましょう。

「脳貧血」＝「貧血」ではありません。「貧血」は、血液に問題があり、主に鉄分不足から赤血球の数が減少して起こるもので、全く別のものです。

#### 【脳貧血の症状】

めまい、顔面蒼白、失神、冷や汗、吐き気、寒気、手足が冷たくなる、脈が遅くなる

こんな症状が出たら・・・

- ・すぐに、その場に座って頭を下げる。
- ・足の方を高くして寝る。
- ・回復が遅いときは、別の病気がないか病院に受診してみましよう。



#### 【予防のために】

- ・早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えておく。
- ・水分をこまめにとる。
- ・特に足の筋肉を鍛えて、血液を戻す力を強める。



## 手洗い・うがいで予防しましょう

### ようれんきんかんせんしょう いんどうえん 溶連菌感染症（咽頭炎）に注意！

2学期になり、溶連菌感染症に罹る人が出ています。のどの痛み、発熱がある場合は、病院に受診しましょう。

### インフルエンザにも注意！

さいたま市で、9月初めにインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

## 夏休み中の健康調査に、ご協力ありがとうございました。

大きなケガ・病気をする人もなく元気に夏休みが過ごせてよかったです。お子さんの心や体のことで連絡していただいとことは、担任と一緒に気をつけて様子を見ていきます。

### ～「すこやか」わたしの成長記録

1学期に自転車に乗れるようになり、嬉しくて楽しくて、毎日自転車に乗って遊んでいます。（1年）

#### 「家庭から（お子さんの様子）」より～

自分に自信がもてはじめた感じですが、勉強もがんばろうとしているのを感じます。（6年）



最近、注意をしたりすると、少しおこりっぽくなったような気がします。（6年）

夏休みのプールをがんばりました。いつの間にか50mも泳げるようになっていました。ビックリしました。（4年生）

今は運動会の練習が楽しい様子で、ダンスや秩父音頭を家でやっています。（2年生）