

# 保健だより 3月

別府青山・別府翔青高校 保健室

2016年度最後の月になりました。有意義な1年だったでしょうか？

春休み期間中には視力や口腔内のチェックをして、スムーズに新年度を迎えられるようにしましょう。

## 式典行事での脳貧血に注意!!



3~4月は、終業式や離任式・始業式や入学式など式典行事が特に多くなる時期です。その際に倒れてしまう人が時々見受けられますが、その原因の1つは「脳貧血」が考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れずに脳が酸欠状態になること。ふらつき・めまい・気分不良などのほか、まれに失神や

けいれんが起こることもあります。

朝食の未摂取・寝不足・疲労などが原因になりやすいので、まずは体調をしっかり整えましょう。また具合が悪くなったら、**すぐに座って**周りの人に知らせてください。無理をすると、脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。(脳貧血と貧血は全く別のものです)

## 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経 (せかせか)  
活動しているとき  
緊張しているとき  
ストレスを感じている  
ときに働く



・副交感神経 (ゆったり)  
休息しているとき  
回復しているとき  
リラックスしている  
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ やるきがしない  
だるい



体が疲れて  
回復しない 汗をたくさんかく

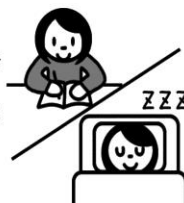


動悸や息切れ  
がする 手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き  
夜はよく休む  
メリハリのある  
生活をする



・食事はゆっくりと  
よくかみ、いろい  
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい  
のお風呂にゆっくり  
入る

