

10月号 あおぞら

秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5～13kmの上空に浮かびます。

空は高く青く気持ちのいい季節、スポーツや読書を楽しむのにピッタリですね。

音楽祭練習中に倒れてしまう人、要注意！



音楽祭の練習が本格的に始まります。各クラスのよさを活かした合唱を聴くのが今から楽しみです。

しかし、合唱祭の練習とともに増えるのが、「先生、〇〇さんが倒れました！」という呼び出しです。駆けつけると顔色が悪く気持ち悪そうにしている人がいます。これは「脳貧血」というものです。脳貧血自体は、横になって少し休めば回復しますが、**心配なのは脳貧血で倒れて頭を打つこと**です。打った場所によってはすぐに救急車で病院に・・・ということも。このようなことが起きないように、脳貧血になりやすい人はよく読んで防げるようにしましょう。

脳貧血とは

長時間立ち続けていることで血液が下半身に集まってしまい、脳に十分な血液が行かなくなり脳が酸欠状態になることをいいます。めまいや立ちくらみ（目の前が暗くなる）、顔面蒼白（顔色が悪いこと）、冷や汗、失神などが起こります。

対処法

症状が現れたら**すぐにその場に座りましょう**。頭を下げて座ると早く回復します。

それでもよくなる場合、保健室で横に



足の筋肉は下に溜まった血液を心臓に戻すポンプの役目をもっています。

予防法

・足の筋肉を鍛える

足の筋力が弱い人は、脳貧血になりやすくなります。普段あまり運動しない人は、たくさん歩くことをこころがけるとよいでしょう。

・睡眠をしっかりとる

8時間の睡眠がよいとされています。勉強などで忙しいとは思いますが、最低でも7時間は寝ましょう。

・朝ごはんを食べる

人は寝ている間にエネルギーを使い果たしています。朝ごはんを食べずに歌ったら倒れるのは当然です。

「つま先上げ下げ運動」

長時間立っているときに脳貧血になりやすい人は、合唱練習の間につま先を上げ下げしてみてください。





10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。

「10 10」を横にすると、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。

目 疲れていませんか？

かすむ・ぼやける・しょぼしょぼする・目が重い・充血する

症状は休憩をとると回復しますか？

はい→**疲れ目**

いいえ→**眼精疲労** (回復しない・回復後も繰り返す)

眼精疲労の人→

肩や首の痛み 頭痛 不眠 食欲不振 イライラ 不安感 気分の落ち込み

上記に該当する症状があれば**重度の眼精疲労**

重度の眼精疲労の疑いの対応→

眼科受診する (眼鏡・コンタクトが合っているか・ドライアイなどの病気はないか)

(眼精疲労を感じている人の半数以上がドライアイ)

スマホを使いすぎているか確認する

(長時間の使用中止・意識してまばたきをする・目をつむったり、遠くを見て目を休める・目の周囲をホットタオルで温めて血行を良くする)

※ドライアイ (まばたきが少なく涙が減ると眼球の表面が乾燥して発症する)

気象病を知っていますか？

朝・晩の気温差**7℃以上**ある時は自律神経が乱れて体調を崩します。

症状：頭痛・めまい・気分不良・吐き気

生活習慣の予防・対応：

- ① ビタミンEを摂る
ビタミンE (卵・かぼちゃ・アボガドに多く含まれる)
- ② 朝食を摂る
- ③ 夜は38～40℃のお湯に**首までしっかりと**つかって、15分お風呂に入る
- ④ ウォーキングをする (適度な有酸素運動)

* 10月の保健行事 *



2日 (水) 3年生 歯科保健指導 各クラス1時間

埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名

養護教諭代員のお知らせ 福澤 有咲 令和7年3月31日まで よろしくお祈いします