

ほけんだより

修了式・卒業証書授与式特別号
令和6年3月21日
新地町立福田小学校
文責：長尾

しき 式での「くらっと」に要注意



明日は最後の登校日、そして、修了式・卒業証書授与式の日です。1～5年生は初めての卒業式、そして6年生は晴れ舞台ですね。式では多くの来賓の方がいらしたり、長い時間立っていたり、呼びかけの番があったりと、「緊張」「長時間の立位」「立つ動作」といった要因から、脳へ上手く血が回らなくなることと酸素不足を起こし、『脳貧血』『起立性低血圧』とよばれるものになりやすくなります。今回は予防方法と、もし症状が出た場合の対応を伝えるので、しっかり覚えて明日に臨んでくださいね。

症状

気持ち悪さ、ふらつき、頭痛、目の前が暗くなる、顔や下まぶたの白さ、など

予防方法

▷今日は、早めにしっかり寝る（目安は、いつもより30分は早く寝ること）

▷夜ごはん、朝ごはんをしっかりと食べる（栄養バランスよく）

▷水分補給をこまめに行う（脱水による低血圧を予防しよう）

それでも式の途中で「くらっと」なった…
そんなときは



その場で座る・しゃがむ



体調や緊張の度合いによっては、予防していても「くらっと」なることもあります。症状が出たら、がまんせず、すぐに「その場で座る・しゃがむ」を行ってください。中には、がまんしてしまって、倒れてしまう人もいます。特に卒業生は、ステージ上に行くこともありますね。そこで倒れてしまったら危険なので、無理はしないようにしましょう。

その後は症状によって、足をあげて休養したり、水分補給をしたりします。養護教諭が付き添いますので安心してください。

みんなでいい式にしましょう☆