



1月末から本校ではインフルエンザA型が大流行しました。みなさんが予防やインフルエンザにかかった場合に気をつけることを心がけてくれたので、現在は落ち着きましたが、まだまだ油断はできません。市内ではインフルエンザの流行が続いており、今後はB型も流行する可能性があります。卒業式の練習など、全校や学年で集まる機会が増えるので、引き続き一人一人が予防を心がけましょう。

卒業式練習・本番で

### 脳貧血でバタンと倒れないように・・・

長い時間立っていたり、座っている状態から急に立ち上がりたりした時に、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「脳貧血」と呼ばれています。

**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

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。

前ぶれかな？と感じたら、いすに座って、頭を膝まで下げて両手で抱えるようにしましょう。

**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！  
まわりの人たちで 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。

### 脳貧血にならないために・・・

- ☆ **朝食を必ず食べる** 赤黄緑の食品がそろうように栄養バランスにも気をつけましょう。
- ☆ **十分な睡眠をとる** なるべく11時までに、遅くても12時には寝ましょう。
- ☆ **体調管理をする** 体調が悪い時に起こりやすくなります。かせなど早く治しましょう。

### 引き続き、朝の健康観察をお願いします！

☆少しでも体調が悪い場合は、**必ず熱をはかってください**



〈熱がある場合〉欠席して休養しましょう。また、病院へ行きましょう。  
〈熱がない場合〉家の人に登校について相談しましょう。症状が重い場合は欠席して休養しましょう。  
体調が悪くて登校する場合は**必ずマスクをつけましょう！**まわりの人にうつさないためのエチケットです。家族でインフルエンザにかかった人がいる場合も、マスクをして登校してください。