

# すこやか

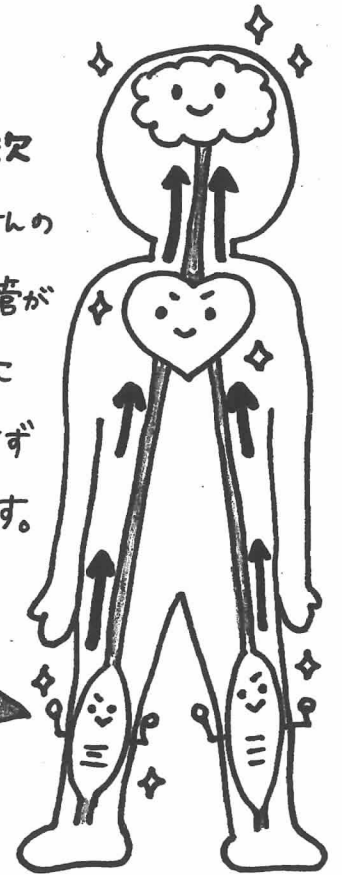


平成30年11月1日(木)  
輪之内中学校 保健だより

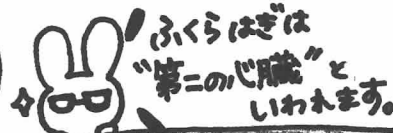
いよいよ、明日11月2日(金)は輪中音楽祭です。各学級・学年のよさを活かした合唱を聴くのが今から楽しみです。しかし、練習中に気分が悪くなったり、ふらふらしたりしてしまう人が増えています。音楽祭を成功させるために、健康にも注意しましょう。

## 合唱中のめまいや立ちくらみは「脳貧血」!!!

「脳貧血」とは、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。脳は休むことがないので、いつでもたくさんの血液を必要としています。その血液を送り出すのは心臓です。血管が縮んだり伸びたりして、心臓から脳まで血液を届けます。このとき上手に血管を縮めてくれるのが「自律神経」。自律神経の調子がくずれると血液の流れが悪くなり、めまいや気分が悪いなど脳貧血が起こります。



## 脳貧血を予防するには?



### ① 足の筋肉をきたえる!

長時間立っていると、血液が下に集まってしまう。脳貧血が起こりやすくなります。足の筋肉には下に溜まった血液を心臓に戻すポンプの役目があります。普段あまり運動をしない人はたくさん歩くことを心がけましょう。

### ② ゆっくり立ち上がる!

急に立ち上がると重力の影響で、血液が脳まで十分に送られなくなってしまう。ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

### ③ 睡眠と朝食をしっかりとる!

睡眠不足だと自律神経の働きが悪くなり、脳に上手く血液を送ることができません。朝食は脳のエネルギーになります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して音楽祭に臨みましょう。

## 合唱中に気分が悪くなったら...

脳貧血自体は少し休めば回復しますが、倒れてしまて頭を打つと危険です。気分が悪いと感じたら、無理をしないですぐにその場に座りましょう。頭を下げて座り、ベルトやスカートのホックを外すと早く回復します。

