

# 保健だより

奈良県立高田高等学校

令和6年 卒業号



## ご卒業おめでとうございます



### 身体測定結果(平均) 3年間の歩み

女子

	1年時	2年時	3年時
平均身長(cm)	157.5	158.2	158.2
平均体重(kg)	51.2	52.3	52.0



男子

	1年時	2年時	3年時
平均身長(cm)	168.4	170.3	170.6
平均体重(kg)	57.8	58.3	59.3

### 新生活に向けての準備は整っていますか？

これから一人暮らしを始める人、朝早くに家を出る生活が始まる人など、今までとは違う生活習慣になる人が多いと思います。健康・安全に新生活を始めるためにも今の生活習慣を見直し、体に不調がある人は今のうちに治療等を行うことをおすすめします。特に、1学期に「医療勧告書」を受け取ってからまだ受診していない人は、新生活が始まるまでの期間を利用して受診しましょう。



## 「脳貧血」にご注意！

卒業式の予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人がいますが、その中には「脳貧血」によるものと考えられるケースがあります。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に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、「めまい」「ふらつき」「頭痛」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。

寝不足や疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておきましょう。

もし、卒業式で「めまい」や「立ちくらみ」などで気分が悪くなったら・・・

- ・イスに座るなど楽な姿勢をとる。
- ・周りの友達や先生に知らせる。

脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります！



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

高田高校で過ごした3年間は、心も体も健康に過ごすことができましたか？

4月から新しい環境で過ごすことになると思いますが、環境の変化はどのような人にもストレスがかかるもので、自分でも気づかないところで疲れが溜まってしまっているかもしれません。自分の体と心の声に耳を傾けて、疲れているなどと思ったら体だけでなく、心も労るようにしてくださいね。

みなさんがそれぞれの新天地で充実した生活が送られるように、保健室から応援しています。

保健室 芳田

