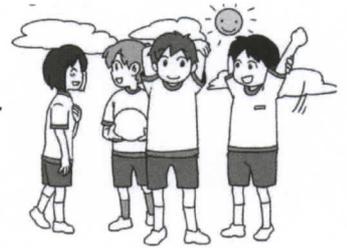


いよいよ明日は運動会ですね！本番に向けて各クラス団結して、練習してきたと思います。実力を発揮できるように今日は早寝をして、からだをしっかりと休め、明日に備えましょう！

皆さんは、「足がつる」「こむらがえり」という経験はありませんか？この時期になると保健室には、よくこんな症状で来室する人が増えてきます。いざ本番！というときにそんな症状がでないように、運動するときは、準備をしっかりとしましょう。



## 足がつる原因

- 激しい運動の後
- 十分に準備運動をしていない
- 普段あまり使っていない筋肉を使う
- 運動不足
- 水分不足
- マグネシウム・ビタミンEの不足
- おう吐、下痢、過度な発汗による脱水



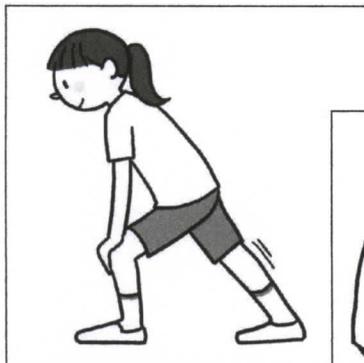
## こむらがえりの原因

足の筋肉のけいれんで、ふくらはぎ（ふくらはぎのことを「こむら」といいます。足のすねの後ろ側のふくらんだ部分）に起こることが多いので「こむらがえり」といいます。原因の多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。

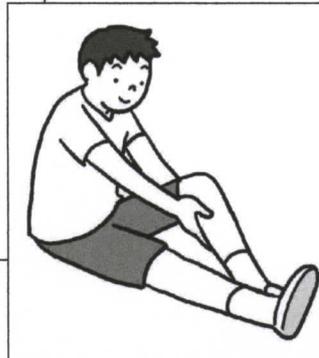
## 予防

筋肉が疲れてくると、筋肉の中の「筋肉が伸びている」ことを伝えるセンサーのようなものが、これ以上筋肉を収縮させないようにするための信号を発信します。筋肉が疲れてくると、この信号がうまく発信しなくなります。

運動前に以下のことに気をつけて、「筋肉疲労」を知らせるセンサーの信号がうまく発信できるようにしておきましょう。



ストレッチをすると、この信号を発信しやすくなりますので、運動前に「つりそうな」筋肉をしっかりとストレッチしておきましょう。



筋肉を疲れさせないようにします。疲れてきたら、リンパマッサージで疲れをとります。



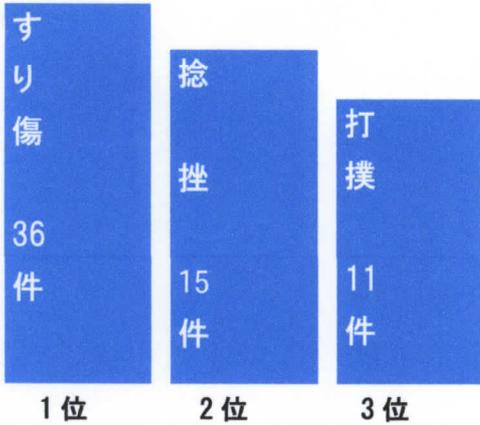
神経を目覚めさせておくことが大切です。神経の伝わりをクリアにするためには電解質（酸や塩など）が必要とされます。運動前にスポーツドリンクを飲んでおきましょう。

5月7日～16日（運動会練習がスタートしてから...）

外科 70 件

内科 33 件

## 症状別ランキング



運動会練習でけが人が急激に増えています！  
 疲れがピークで、集中力切れの人もいるようです。特に本番は自分が思っている以上に体が普段より動いてしまい、ケガにつながる人が多いです。準備をしっかりして備えましょう！まだできることはあるはず！

- ①手と足の爪を切ろう！
- ②水分補給を起床後からこまめにしよう
- ③消化に良いものを朝食べよう！



### すり傷について

～湿潤療法（ラップ療法・モイストヒーリング）って聞いたことありますか？～

湿潤療法とは、「よく洗う」「消毒しない」「乾かさない」を3原則として行う治療法です。

☆メリット☆

- ①痛みが少ない
- ②傷跡が残りにくい
- ③傷が早く治る

#### 洗う

- ・傷口に石や砂、ごみが残っていると、感染の原因となるので優しくこすりながら、異物をとり除く。
- ・ガーゼで水分をふき取り、出血している場合はガーゼでおさえて止血します。

#### 保護

- ・傷を乾かさないように、湿潤療法用の保護材を傷口にあてます。
- ・ラップでも代用できますが、傷口から浸出液が大量に出るため洋服を汚す可能性が高いので気をつけましょう。

#### 完了

- ・治療中は浸出液がたくさんでます。保護材が白く膨らんでいきますが、それは浸出液のせいです
- ・傷が薄いピンク色になり、新たな皮膚ができれば完了です！
- ・新しい皮膚はシミになりやすいので紫外線対策を忘れずに！

学校では湿潤療法用の絆創膏を用意できないため（通常の絆創膏より高価です）保健室では、水道水でしっかり洗い、傷を乾燥させないようにワセリンを塗布したガーゼで保護、といった応急手当を実施しています。帰宅後に、ぬるま湯で傷口をもう一度丁寧に洗ってから、お家の人と従来の「消毒＋ガーゼ」の手当をするのか、「湿潤療法」の手当をするか相談してみてくださいね。

※傷の周囲が赤く腫れる、ズキズキした痛みがある、膿が出る場合は皮膚科を受診しましょう！

### 5月の保健行事

- 5月22日(水) 耳鼻科健診 全学年 ☆耳を清潔にしておきましょう
- 5月23日(木) 歯科健診 全学年 ☆朝食後、歯を丁寧に磨きましょう