

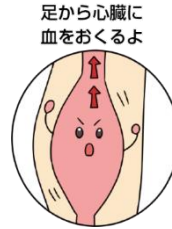
ほけん だより

令和6年5月24日（金）
練馬区立関中学校
保健室

運動会まで残りわずか・・・！怪我・病気に気を付けましょう！

足がつるって どういうこと？

ふくらはぎは、下半身の血液を心臓に戻す力があることから、「第二の心臓」とも言われています。足がつるとは、ふくらはぎにある腓腹筋が急にけいれんを起こすことです。またふくらはぎを「こむら」ということから、「こむら返り」とも呼びます。



足がつる原因

運動中

筋肉がくり返し収縮することで、神経の興奮が高まって起こる（筋肉疲労）



就寝中

足の温度が下がって、血流が悪くなり、筋肉を収縮させるセンサーの感度が鈍くなる（血流不全）



汗をたくさんかいたとき

体内の水分量と電解物質（塩分）のバランスが崩れる（体液がアルカリ性に傾く）



足がつらないようにする予防策



①体内の電解質のバランスを整える（汗をかいたら電解質を含んだ水分を補給）



②血流をよくして、足を冷やさないようにする（スクワットなどの運動）

足がつったときの応急処置

①呼吸を落ち着かせリラックスし、痛いところに手を当てる



②収縮した筋肉をゆっくり伸ばして元の状態に戻す



水筒を忘れないように持ってきてましょう！

裏面につづきます。

締め切った部屋で 過ごしていませんか？

感染症の流行は冬が中心とされていますが、新型コロナウイルス感染症で第5波と第7波に入ったのは夏でした。(R3、R4それぞれ7～9月)
季節に関係なく、常時教室内を換気し、感染症を予防していくことが大切です。

締め切った教室では…

二酸化炭素 (CO2) が 増える

吐く息などから排出され、二酸化炭素が多い部屋では、頭痛がしたり、あくびが止まらなくなったり、ボーッと集中できなくなったりする。

においが こもる

たくさんの人がいる部屋では、人のにおい、物のにおい、食べ物のおいなどが充満し、気分が悪くなったりする。

ウイルスや 細菌がたまる

換気をしていない部屋では、せきやくしゃみなどでウイルスや細菌がばらまかれ、部屋にたまるため、病気になるリスクが高まる。

スイッチ ON

大切に使ってね！

関中学校では、各クラスに空気清浄機を設置し、使用しています。窓開けによる換気が基本ですが、併用することで、天候によって窓を十分に開けられない時の換気不足を補うことができます。



対角線上にある2カ所の窓を開けると、空気の流れをつくることできるよ!

風邪症状のある人は、咳エチケット(マスク着用)をお願いします

出典：心とからだの健康 (健学社) 2023.8、2023.10 より