

保健だより え が お

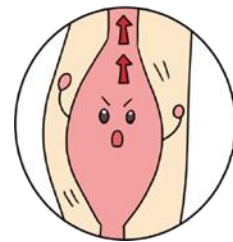
2024 年 8 月 30 日発行 No.13 天王寺川中学校 保健室

2 学期が始まりました。久しぶりの学校生活で、「なんだかしんどいなあ」と感じている人がいると思います。そんな人は、「^{はやね}早寝・^{すいみん}早起き・朝ごはん」を心がけることで、体調が整っていきます。特に、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

2 学期は大きな行事があります。まずは 10 月 1 日の体育大会。徐々に練習が始まります。今後も、まだまだ暑い日が続くと予想されます。万全の体調で練習をすることで、ケガのリスクも減ります。健康管理をしっかりとしましょう。

足がつって、どういうこと？

ふくらはぎは、下半身の血液を心臓に^{もど}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^{ひふくきん}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ため。
(血流不全)



汗をたくさんかいたとき

体内の水分量と電解質(塩分)のバランスが崩れるため。(体液がアルカリ性に傾くため)



9 月の保健目標 ケガの防止について考えよう

足がつった時の応急処置

①呼吸を落ち着かせリラックスし、



②収縮した筋肉をゆっくり伸ばして元の状態に戻す。



足がつらないようにする予防策

①体内の電解質バランスを整える。

(汗をかいたら電解質を含んだ水分を補給。例えばスポーツドリンク)



②血流をよくし、足を冷やさないようにする。

(スクワットなどの運動)



防災について考えよう！9月1日は「防災の日」

地震や火災、台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。9月1日は「防災の日」です。この機会に、もう一度、自分のできることを考えてみましょう。

*避難方法を確認する

*自分のこととして、学校の避難訓練を受ける

*命を守る意識を持つ(手順、道具の確認)

*家族と話し合う(避難場所、防災用品など)

家族と離れている時の災害時の行動、連絡方法等について、家族で確認しましょう。

避難する際のチェックは？

