



感染予防 みんなで頑張りました

新型コロナウイルス対策

【まだまだまだまだ続くよ】パート7

5月25日から昇降口に掲示されている

1. マスクを着用する
2. 登校後（帰宅後）、手洗いをする
3. 朝、体温を測る（測ってくる）
4. お茶をもらわない、あげない

今後も、7ヶ月前の内容と変わりはありません。
さらに、冬休み中も継続して、実行しましょう。
「身につけている↑↑ できる↑↑続ける↑↑」

Do your part.

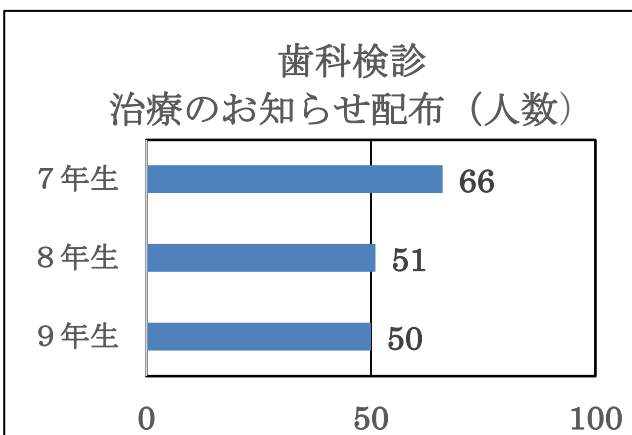
それぞれの立場で、できること

今日的一句：

初時雨熱意湧きあがる演説会 みさ子

治療のお知らせ 健康診断結果

健康診断の結果、治療のお知らせをもらった人は、時間を見つけて受診をしましょう。



むし歯だけでなく、歯並びや歯ぐき、歯みがきについても、お医者様に相談したり治療してもらったりしましょう。

筋けいれん こむらがえり

「筋けいれん」は、筋肉が自分の意志と関係なく収縮し、縮んだまま元に戻らなくなり、激しい痛みがあります。ふくらはぎを中心に、足の裏や太もも、腹筋などでも起こります。

「こむらがえり」は、ふくらはぎ（**絵1：ふくらはぎ**）の筋肉に「筋けいれん」が起こり、ふくらはぎ周辺の筋肉が短くなる（つる）ために起こる痛みです。11月末から12月にかけて、「足がつった。」と、多くの人が来室しました。

要因と対策

1. 疲労

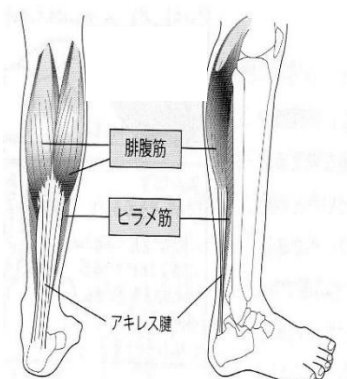
長時間にわたる運動では、過剰な負担がかかり、収縮の連続で筋肉そのものが疲労するため起こります。

2. ミネラル分不足

発熱や運動で大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐で出ていったりと、体内から筋肉の収縮を調整する働きを持つミネラル分（特に塩分中のナトリウム。他に、カリウム、カルシウム、マグネシウム等）が流れるために、筋肉の収縮がうまくいかなくなります。

3. ウォーミングアップ不足

筋肉の柔軟性や血液の流れが不十分だと筋けいれんが起こりやすくなります。そのため、練習前のストレッチをゆっくり行うことで、筋肉を温めましょう。特に、冬場は、縮んでしまったふくらはぎを、ゆっくりと時間をかけて伸ばしましょう。



絵1：ふくらはぎ