

# 保健だより

平成27年12月1日

12月号

長野中学校

今年も残すところあと1ヶ月になりました。みなさんにとって  
どんな1年だったでしょうか？

良い思い出を力にして、新しい年への準備をしましょう。

何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけてください。よい年末年始を！！



長中お悩み相談～保健室来室時の相談から～

Q 寝ている時によく足がつります。  
足がつった時はどうすればいいですか？



A 夜中に起こるふくらはぎの痛みは、いわゆる「こむら返り」  
であることがほとんどだと思われます。残念ながら、この「こむら返り」は、ほとんどが原因  
不明です。しかし、起きやすくなる原因として、次のようなことがいわれています。

## 〈原因として考えられること〉

- ・筋肉疲労
- ・血行不良
- ・脱水
- ・運動不足



## 〈予防方法〉

- ・足の筋肉量を増やす

なかでもスクワット運動は足の筋肉を効率良く鍛えることができる運動で、血流が良くなること  
から疲労回復にも効果があると言われていいますのでおすすめです

- ・ふくらはぎを伸ばすようなストレッチを行う。この時にアキレス腱を伸ばすのがポイントです。
- ・水分をしっかりとり、脱水を避ける

## 〈もしも、こむら返りが起きてしまったら・・・〉

- ・膝を伸ばして足つま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばし  
ます。収縮した筋肉を伸ばすことで痛みが消えていきます。ただし、あくまでゆっくりと行  
うようしてください。身体が硬くて足つま先に手が届かない場合は、手ぬぐいかタオルで  
足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。その後、むしタオル  
等で温めると筋肉の回復が早まり、予防にもなります。

受験

## 勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



お気に入りの1曲を  
目をつぶって聞く



からだを曲げ伸ばし  
するなど軽く動かす



あたたかい飲みものを飲む  
(ココアがおすすめ)

自分にあった方法をさがしてみよう！

疲れがたまっているときは  
無理をせず早めに休みましょう

