

保健ジャーナル 2月号

令和3年2月8日発行
兵庫高校生徒保健委員会

三学期からは、体育で持久走が始まりました。
普段走り慣れていない方は、予期せぬ怪我をしてしまうかもしれません。
今月の保健ジャーナルでは、足のつりについて紹介します!

『どうやって足はつるの?』



主な原因は2つ!

- ① 筋肉の疲労
- ② 冷えや脱水



こむら返り
とも言うよ

これらの原因によって筋肉が必要以上に収縮され、
激しい痛みとともに筋肉が痙攣する。

特にこの季節は、筋肉が冷えやすく、
水分補給もおろそかになりがちなので



出典

こむら返りはなぜ起こる (サワイ健康推進課)
<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201903.html> (2月4日閲覧)



『予防するには?』

- ・ 運動前後に
ストレッチ



日常生活
から
心がけよう

- ・ 積極的に (特に運動前後は)
水分補給



『対処法は?』

患部を伸ばす!

ふくらはぎのときは

- ・ 壁に足の裏をおしつけ、ふくらはぎを伸ばす。
- ・ 筋肉を損傷する恐れがあるので、慎重に!
- ・ 壁がないときは、手でつま先を持って○



以上のことに気をつけて、
安全に運動しましょう。

裏面も見てね!!