

とても寒い毎日が続いています。防寒対策はできていますか？「冷え」はみなさんの身体に悪影響を及ぼします。もし防寒をしていない人がいたら、明日からは気温に合わせた服装を選ぶようにしてくださいね。

## 足をつる人が続出しています！！

冬に入ってから、足がつったと言って保健室に駆け込む人が増えました。足をつりやすい季節があるのですがみなさん知っていますか？実は冬に足をつる人が多くなるんです。それには寒さが関係しています。



わたし（ふくらはぎ）は**第二の心臓**と言われているんだよ！

寒い冬に足がつりやすい原因は「冷え」が関係しています。全身の血液を巡らせる大切な役割のあるふくらはぎが冷えて、筋肉が固まると血液の流れが悪くなり、血行不良になります。血行不良が足がつる原因です。

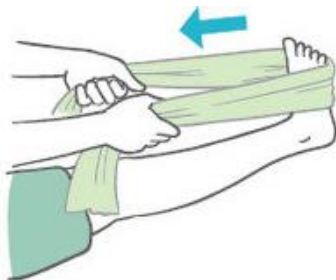
ほかにも脱水症状が原因で足をつることもあります。水分摂取を忘れがちな冬は知らず知らずのうちに脱水症状になっていることがあります。こまめな水分補給を意識することが大切です。

万が一足がつってしまったときに有効な対処法があるので自分で処置ができるようになるといいですね。

### 対処法



■ 爪先を体側に引っばり、アキレスけんを伸ばす



■ タオルで爪先を引っばる



■ ふくらはぎのストレッチ

### ストレッチやマッサージを習慣に

■ ふくらはぎのマッサージ



筋肉をやさしくもみほぐす

### 保健室からのお知らせ

歯科検診の受診勧告書が全然提出されていません。まだ病院へ行けていない人は年度が変わる前に必ず受診してくださいね。受診後は勧告書を保健室に提出しに来てください。

