



感染症対策を引き続きお願いします。

11月になり、発熱・風邪症状で欠席する生徒が増えてきました。季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されています。これから受験や修学旅行、部活動の試合などを控えていますので、感染症対策について積極的に行うようにお願いします。

- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。
- 身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。
食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を行うこと。
- 授業中・休み時間にこまめに換気を行うこと。手洗い・手指消毒も忘れずに。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。

「顎関節症」に注意しよう！！

顎関節症を引き起こすと、咀嚼が困難になり、生活に大きな支障をきたします。

【顎関節症の三大症状】 □ あごが痛い □ 口がうまく開かない □ あごから音がする。
※症状が長く続く場合、痛みが強い場合は医師の診察を受けるようにしましょう。

【顎関節症の原因】

・外傷 ・かみしめ癖や歯ぎしり ・ストレスによる筋肉の緊張 ・かみ合わせ異常や歯科疾患
過度なかみしめ癖は姿勢不良のままの長時間作業(パソコン・スマホ)の時にも起こります。



あごの筋肉をほぐそう

顎関節症の主な原因となる口元の筋肉のこわばりや緊張は、ストレスを減らしてマッサージを行うことで予防・改善できるので、是非覚えておきましょう。

《あなたは大丈夫？顎筋をチェック！》

口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましょう。
2本以下の人は、顎が硬くなっています。



《ふだんから口をリラックスさせよう》

口を閉じていても歯が接触していない形がリラックスしている良い状態です。



《顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ》

1～3を朝晩2セット行います。強い痛みが出る時は行わずに医師に相談しましょう。



1.人差し指で8秒ほど
咬筋をマッサージする



2.人差し指で8秒ほど
側頭筋をマッサージする



3.上を向いて口を大きく開き、
5秒ほどしたら閉じる

強歩行大会の健康管理について



1. 朝からの体調確認を必ず行うこと。**検温**を忘れずに。

体調が悪い時は危険です。無理しないように。特に風邪気味・下痢症状がある人は要注意。

2. 前日の**睡眠**・当日の**朝食**は**必ず**十分にとること。

睡眠不足は脳貧血・めまい等の症状を引き起こしやすいので要注意。

朝食は一日の活動に向けて体調を整えるためには欠かせないものです。

3. **こまめな水分補給**を行うこと。

各自、十分な水分量を準備すること。(自動販売機は売り切れになる可能性あり)

水分不足で汗をかき続けると脱水症を招く危険があります。

スポーツドリンク等を準備し、水分補給を行ってください。

4. タオル・着替えを準備すること。

汗の処理・体温調節ができるように天候に合わせて、各自準備すること。

寒さ対策・マスクの予備等も忘れずに。足の爪は、短く切っておきましょう。

5. 走行中、具合が悪くなったら、ペースダウンしましょう。

頭痛や吐き気、胸痛等の症状が強い場合は、すぐに走行を中止し、近くの先生や生徒に伝え、指示に従いましょう。

6. 準備運動・整理運動を十分に行う。

足がつった時の応急手当

つま先をつかんで、すねのほうにゆっくりと引き
ふくらはぎを伸ばす



壁に両手をつき、体重かけながら、つった方のふく
らはぎを伸ばす

