



7月17日にきれいに掃除をして鍵をかけた教室、カラカラに乾いた雑巾が1枚。シーンと静まり返った夏休みの学校。そして8/28日 夏休み中の生活はどうか？部活動に燃えた人！学習や自由研究に頑張った人、地域や家庭でゆっくり過ごした人・・・富士見中生徒211通りの夏休みを終えて、またみんなの元気な姿が教室に戻ってきました。日に焼けて色が黒くなった人、ついでに遊び心なのか？髪の毛の色を変えた人もいます。学校は始まりました。しっかりと気持ちを切りかえて生活をしていきましょう！

～お願い～

- ① 夏休み中に部活動や学級活動などでケガをして医療機関に行った人。災害給付金を受けるために手続きが必要です
- ② 学校の活動以外でケガをして病院に行った人。
- ③ 歯科、視力など「治療のお勧めを」の用紙をもらって受診をした人。
- ④ 1年生へ・・・麻疹（はしか）の予防接種を済ませた人

☆ 早めに保健室に連絡をしてください

～ 新型インフルエンザについて～

毎日、テレビや新聞で報道されているとおり、各地で流行しています。

＜感染しないためには＞ウイルスに

- ① 負けない体を作る→ 睡眠・食事
- ② 体に入るのを防ぐ→手洗いうがい
- ③ ウイルスの少ない環境に身を置こう  
人混みはさける！ 室内の換気をする

＜もしも 感染してしまったら～＞

- ① 必ず医療機関に行って検査と治療を受けてください。
- ② 「感染」を学校に報告をしてください。
- ③ 医師の指示を守り生活をしましょう！



けがに気をつけて事前、当日全力  
がんばろう

不思議なからだ・・・ワンポイント **筋肉痛** について



9月26日は体育大会・・・秋晴れになると良いですね。  
富士見中伝統の体育大会 どのような体育大会になるのか、とっても楽しみです。

運動をした日はなんでもないので、一日たつと体のあちこちが痛むことよくありますよね  
一体 筋肉にどんなことが起こったからなのか考えてみましょう！

◎、ひざろ使わない激しさで筋肉を曲げたり、伸ばしたり、先日行われた「綱引き」のように同じ姿勢で引っ張る動作をすると、いつもはそんなに力をだすことはないのに、筋肉の細い線がところどころ切れてしまいます。切れると、そこにきている神経がそれをキャッチして痛みとして脳に伝えます。

◎急激に多量のエネルギーを使うと、その部分に乳酸がたまりやすくなります 乳酸がたまると筋肉はちいさなけいれんを起こしていて、血管が圧迫され血液の流れが小さくなっているため余計に痛みを感じます。たまった乳酸を肝臓へ運び出すまで痛みは続きます。

◎筋肉痛がなおるには、年のぶんだけ時間がかかる 12歳だったら12時間 50歳だったら2日とちょっと・・・あなたは、どのくらいかかるかな???

筋肉痛にならないためには・・・

- ★ 運動する前に十分 ストレッチ運動しておく
- ★ 運動後もおなじようにストレッチする
- ★ 運動後はぬるめのお風呂にゆっくり入る

運動のあとも必ず手洗いうがいをしなね！

