

大西小学校運動会

5月29日(日)、大西小学校で令和4年度運動会が開催されました。

当日は晴天に恵まれ、『一致団結 絆を信じて 優勝だ』の大会テーマのもと、1年生から6年生までが一体となり、全力を出し切った子どもたちに、保護者などから大きな拍手が送られ、素晴らしい運動会となりました。



選手宣誓



大西綱引き大決戦!(5・6年生)



短距離走(5・6年生)



かっぱの大冒険(2年生)



かけっこ(1・2年生)



わくわくどうぶつだいさくせん
(1年生)



距離を保ってレッツラgo!
(6年生)



大西ハリケーン(3・4年生)



輝け!大西ソーラン節!(5・6年生)



紅白対抗リレー

手つなぎボランティア

5月19日(木)午後から、大西中学生による「手つなぎボランティア」が実施されました。

この活動は、赤十字奉仕団の奉仕活動の一環として行われているもので、今回は全校生徒が8グループに分かれて、大西駅前周辺など地域の清掃を行いました。短い時間でしたが、協力しながらみんなで作業をしました。



こむら返り



意思とは関係なしに起こるふくらはぎの筋肉のけいれんすることで、強い痛みを伴う症状です。

【原因】

「筋肉疲労」「運動不足」「加齢」「脱水症状」などです。

「筋肉疲労」長時間立ちっぱなしなど筋肉にストレスがかかって起こる場合の原因といえます。夜寝ている間に「足がつる」ことが多いようです。「運動不足」日常的に必要以上の筋肉を使っていない人に起こる場合の原因です。運動不足によって筋力が衰え、血流が低下すると足がつるのです。

「加齢」筋力の衰えや血流の低下を招く一要因であり、「足がつる」原因です。何より「足がつる」原因となるのは「脱水症状」と言われています。「脱水症状」とは体内に水分とナトリウム・カリウム・カルシウムなどの電解質が不足している状態のことで、足がつる以外にもめまいや頭痛、嘔吐、重度になると意識障害を起こすこともあります。脱水症状は汗をかき夏に起きやすいイメージがありますが、水分摂取を忘れがちな冬も注意しなければならないのです。また、糖尿病や腰椎ヘルニア・脊柱管狭窄症・閉塞性動脈硬

化症など病気が原因となることもあります。

【就寝中のこむら返りを防ぐには】

就寝前と就寝中に血流が良くなるよう意識することが大事です。ふくらはぎの接地面が圧迫されると血流が遮断されるからです。具体的には、ふくらはぎが敷布団に接しないように足枕を入れたり、横向きで寝たり、かけ布団を軽くすること。就寝前には膝をまげてかかとをつけて、ふくらはぎをしっかり伸ばしましょう。

冷えるとつりやすいので、冬場は寝る前に布団をあたたためておき、足全体を軽くするのもお勧めです。

【足がつった時の対処法】

慌てずふくらはぎを両手で包むようにして温めて、足の親指を手でつかみ、そり返すようにゆっくり伸ばしましょう。

【予防方法】

- ・スポーツドリンクで電解質を摂取
- ・ミネラルウォーターを1日1ℓ以上飲む
- ・体を冷やさないために毎日浴槽につかる
- ・適度な運動をする ・ストレッチをする ・体を休める

7月の行事予定表

日	曜	内 容	場 所	時 間	対 象
1	金				
2	土				
3	日				
4	月				
5	火	栄養学級	大西公民館	9:30～12:00	食生活改善推進員
6	水				
7	木				
8	金				
9	土				
10	日				
11	月				
12	火	フレッシュ教室	大西公民館	10:00～11:10	おおむね65歳以上の方
13	水	行政相談	福祉センター生活相談室	9:00～12:00	町内全域
14	木				
15	金				
16	土				
17	日				
18	月	海の日			
19	火				
20	水	膝腰楽ちん教室	大西公民館	14:00～15:30	身体機能低下のある方(65歳以上)
21	木	乳幼児健康相談	大西公民館	9:00～11:30	乳幼児とその保護者(予約制)
22	金				
23	土				
24	日				
25	月				
26	火	フレッシュ教室	大西公民館	10:00～11:10	おおむね65歳以上の方
27	水	特定検診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
28	木	特定検診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
29	金	特定検診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
30	土				
31	日	特定検診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
8/1	月	特定検診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
2	火				
3	水				

新型コロナウイルス感染症の影響により予定を変更する場合があります