

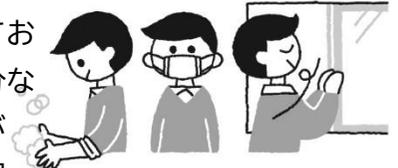
保健だより



中等保健室 11月18日

いよいよ冬本番も間近となり、「新型コロナウイルス感染症」に加えて、「風邪」や「インフルエンザ」が流行する季節ですね。予防のためには、日頃から体の免疫力を高めておくことも大切です。バランスよい食事・適度な運動・十分な睡眠・体を冷やさない…そして「笑う」ことも、免疫力がアップすると言われています。この冬もしっかり体調管理に努めてください。

インフルエンザも



しっかり予防対策!

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

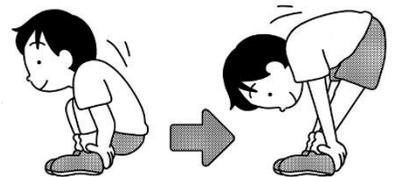
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です



長距離走♪始まるよ

寒さで筋肉も固くなっています。
ケガや病気の予防のためのも
準備運動は念入りに



次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を
良くすると、早く楽になります。



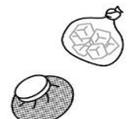
ふとんから
出られない…

階段つらい…



運動中・直後の筋肉痛は…

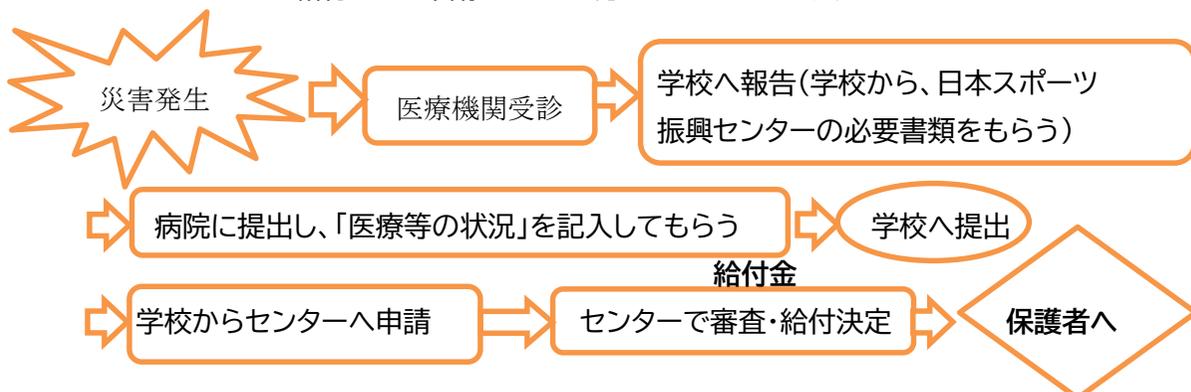
肉ばなれかもしれません! すぐに冷やしま
しょう。ひどいときは受診をおすすめします。



日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度)について

・生徒が学校管理下で発生した災害(けが等)において、災害共済給付(医療費・障害・死亡見舞金)を受けられる制度です。

*給付には、申請から3か月くらいかかります。



○窓口支払いが1,500円以上の場合(医療費の総額が5,000円以上)は、スポーツ振興センターを利用することができます。

○給付金額

・自己負担3割分 + 医療費総額の1割分 → 4割が給付されます。

○医療等の状況用紙の提出は、治療が全て終了してからまとめてではなく、月毎の申請(提出)をお願いします。

○また、申請に関して不明な点は、保健室までお問い合わせください。

『7つのまちがい探し』…答えは保健室前の廊下に掲示してあります。

