



みんなげんきね

令和5年度 2月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

つい先日雪が降ったかと思えば、日中は暖かい日が続き、寒暖差が激しいですね。寒暖差による体調不良には、自律神経の乱れが関係しています。自律神経を整えるには、3食栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠が必要です。なんとなく調子が悪いと感じている人は、生活習慣を見直してみるのもいいかもしれませんね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



心の健康を考えよう

2月5日は笑顔の日！～「笑い」の効果とは？～

でした



きおくりよくあ
記憶力が上がる



リラックスする



きんりよく
筋力アップ



かいしょう
ストレス解消

めん えき りよく
免疫力アップ！



わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑って
からだ
心も
元気

ぶん しあわ
自分もみんなも幸せに！



わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっ
と笑顔になります♪





かふんと
花粉が飛びはじめています！

はや
早めの対策を！



飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね

花粉症に
おすすめの飲み物

花粉症に

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。



ご存知ですか？～脳脊髄液減少症～

交通事故やスポーツ外傷の後遺症あるいは転倒などの体の衝撃によって、脳脊髄液が少しずつ漏れ続けることにより、いろいろな症状が出てくる病気です。ケガをした直後ではなく、少し経ってから症状が出てきます。不安に思うことがあれば専門医に相談しましょう。



【原因】

- ・交通事故によるむち打ち
- ・運動中などのぶつかりあい、強く物にあたった
- ・固い場所で頭を打った、しりもちをついた など

【症状】

- ・頭痛 腰痛 頸部や背部の痛み
- ・目の奥の痛み 視力低下
- ・動悸 めまい くらつき 疲労感 不眠 など

日本スポーツ振興センター災害給付申請について

学校の管理下において負傷し、医療機関を受診した場合、条件を満たせば日本スポーツ振興センターの災害共済給付を申請できます。申請には、医療機関で記入していただく書類の提出が必要です。

○書類をお持ちの方で、申請するかどうかを学級担任に伝えていない場合は、速やかにお伝えください。

※申請にはケガの発生状況を詳しく記した報告書の作成が必要です。来年度、担任が変わったり、他校へ異動したりすると、報告書の作成が困難になることもありますので、早めにお知らせください。

○申請する予定で、未提出の書類をお持ちの方は、速やかにご提出をお願いします。

○申請する予定で、手元に申請書類がない場合は、学級担任にお申し出ください。

申請書類をお子様にお渡ししますので、医療機関に記入していただき、学校にご提出ください。



ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。



申請する場合は、時効がありますので、お早めにご提出をお願いいたします。