



今年度もあと残すところ2ヶ月を切りました。日も少しずつ長くなり、春へのカウントダウンを感じますね。春に向けて良いスタートがきれるように、過ぎた時間の振り返りをしてみましょう。とはいうものの、まだまだ寒い日が続きます。本校でもインフルエンザにかかる生徒が少しずつ出てきています。引き続き予防に努めましょう。

体温アップで免疫力アップ!

■体温が1℃上がると免疫細胞の働きが5～6倍になると言われています

体温が上がると血流の流れがよくなり免疫力が高まります。血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中の異物をパトロールしているのです。つまり、体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下。体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。

■低体温（平熱が36.0℃以下）の人は、体温を上げる努力をしよう!



適度な運動!



湯船につかる!



暖かい食事をとる!



保温のできる服装!

節分 2月3日

節分は、「季節を分ける」という意味で、春夏秋冬のどの季節にも節分はあります。しかし、「春夏秋冬」とあるように、一年の始まりは「春」になり、もっとも大事な「春」の前を節分としたのです。

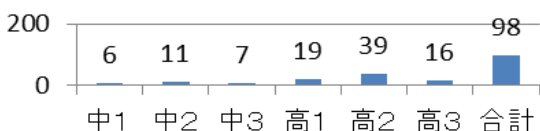
Qなぜ豆をまくのでしょうか。

A「**魔目(まめ)**」(鬼の目)にめがけて「豆」を投げれば「**魔が減する=魔滅(まめ)**」という意味がかけられてるそうです。

今年の恵方は南南東!

恵方とは「歳徳神」と呼ばれる神がいる方位のことです。節分に、恵方に身体を向け、太巻きを黙ってまるかじりすることで“縁起がよい”と言われています。この時、目を閉じて願い事を言うのが決まりです。

保健室来室人数(1月)



学校管理下で起こった災害(ケガ)で受診した場合

学校の管理下でケガをして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。

■学校の管理下とは

授業中・休憩時間中・部活動中・体育祭や文化祭などの学校行事・通学路の登下校など

■給付が受けられるのは

初診から治療が終了するまで。医療機関の窓口で1500円以上支払った場合。最長10年間は給付されます。ケガをした日から2年を過ぎてしまうと申請は受理できません。

■給付手続き

学校で行います。治療を受けた場合は保健室までお知らせください。請求に必要な書類をお渡しします。原則として月ごとの請求になります。

2月のカウンセリング

2/2(火) 9(火) 19(金) 23(火) 26(金)
(時間) 12:30~16:30 (場所) 静岡学園保健室隣の相談室
(電話) 054-200-0191
生徒は直接保健室へ、保護者の方は電話にて予約承ります。

