

冬休みが明け、1週間が過ぎました。生活のリズムは取り戻せてきたでしょうか？
今年1年も、皆さんにとって健康で充実した年になるよう保健室から応援しています。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう



部活動等のケガで病院を受診した人へ

冬休み中に講習・部活動等で「ケガ」をした人はいませんか？冬休みの講習・部活動、登下校等の場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。市町村で医療費助成を受けている場合も適用になります。該当する人は保健室に連絡してください。対象かどうか分からぬ場合には、病院から発行される領収証を保健室に持参してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。