

# ほけんだより



保健室の隣に相談ポストがあります

柏市立田中小学校

令和8年2月2日

2月4日は「立春」です。立春を迎えると暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」とされます。とはいえ、まだまだ寒さが厳しい毎日が続き、感染症も流行しています。手洗い・うがい・咳エチケットの基本的な感染症対策を続けていきましょう。

## 冬バテにご注意ください！

### <冬バテとは？>

気温が非常に高くなる夏の時期に、暑い屋外とクーラーの効いた涼しい室内を出たり入ったりして温度差を繰り返すすぎると、自律神経(交感神経と副交感神経)がおかしくなることがあります。この不調によって、食欲の低下や身体のだるさのような症状が生じるのが、よく知られている「夏バテ」です。

「冬バテ」も夏バテと同じく、室内外の気温差(寒暖差)によって起こる自律神経の乱れが原因です。夏よりも冬のほうが日中と夜間の気温差が大きいのに加え、暖房によってさらに気温差が生じるために自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。さらに、寒さによるストレス、年末年始からの生活習慣の乱れなどで自律神経の機能が低下していることが多いことで、体の不調を訴える人が多くなります。

### <冬バテの主な症状>

寝つきが悪くなったり、ちゃんと寝ているはずなのに疲れが取れなかったり、頭痛や肩こりなどが起こったりします。冬バテが長引くことによって免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなることもあります。

- 食欲不振
- 適度な睡眠時間をとっても疲れが取れない
- 頭痛
- 眠りが浅く、夜中に起きてしまう
- 肩こり
- だるさがあり、イライラしやすい



### <冬バテの予防>

冬バテをしないためには自律神経の機能を整えることが大切です。

- 規則正しい生活と朝の光を浴びる
- バランスのよい食事
- ストレッチや適度な運動
- ぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度

### 申請書類の提出漏れはありませんか？



学校管理下でけがをし、病院にかかって治療を受けた場合は「日本スポーツ振興センター」より医療費が支給されます。今年度のけがで受診し、未提出の書類はありませんか？給付金の支払請求には時効があり、給付事由が発生してから(けがが発生してから)2年間です。申請中の書類がある場合は、今月末までに学校へ提出していただけるようご協力をお願いします。何かご不明な点がある場合は、学校(保健室)へお問い合わせください。なお、申請を辞退する場合(申請しない場合)は辞退届が必要となりますので、お手数ですがこちらも学校へご連絡をお願いします。