

ほけんたより

平成28年5月25日 大阪市立淀川中学校保健室

だんだんと暑い日が増えてきましたね。中間テストが終わったと思ったら、すぐに体育大会です。ゆっくり体を休めることはなかなか難しいかもしれません、疲れをとるには、睡眠と食事が大切。ポイントは、『早寝・早起き・朝ごはん』です。

学校でケガをした時は

学校での活動が原因で病院や整骨院を受診したときは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金が支払われる場合があります。

◆給付の条件

- ・学校管理下(授業・部活・休み時間など)のケガ
- ・医療機関の明細で、診療点数の合計が500点を超えてであること(治療終了までの月の合計)

申請をするには、医療機関で記入してもらう書類などが必要です。(用紙は保健室にあります)

注意！！

- ・治療を受けた月から2年間請求を行わない場合は、時効になります。
- ・給付は、学校に書類を提出されてから4ヶ月ほどかかります。

6/1 体育大会

中間テストは終わりましたが、普段よりも夜遅くまで勉強をしていたり、体を動かすことがいつもより減っていたりして、体調が万全ではない人もいるのでは？また、気温の高い日も多く、熱中症の危険も高まります。水分補給は、各自でしっかりとしましょう！！



●体育大会に向けて体調を整えよう

- ・しっかり睡眠
- ・しっかり栄養・・・朝ごはんを食べよう！

手足の爪も、
短く切っておこう



●体育大会当日の注意点

- ・朝ごはんを食べよう
- ・こまめに水分補給
- ・タオルを忘れない
- ・無理をしない・・・少しでもおかしいな、と感じたら、すぐに周りの友達や先生に伝え、休みましょう。

おねがい

・体育大会でケガをしたら、救護席に来る前に、傷口をきれいに洗いましょう。それから、救護席に来るようになります。



途中でケガをしたり、体調が悪くなって競技に参加できなくなる・・・なんてことのないよう、自分の健康管理をきちんとして、無理せず楽しい体育大会にしましょう。



ポイントは…

- ①自分の力を十分に發揮するため、体調を万全にしておくこと！！
- ②がんばりすぎないことも大切！！