



平成29年5月25日 大阪市立淀川中学校保健室

毎日の日差しも強くなり、暑い日が増えてきましたね。中間テストが終わってホッとしている人も、すぐに体育大会です。体調を整えてのぞみましょう。体調管理には、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でお金（病院などで支払った金額＋診療報酬の1割）が返ってきます。

◆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点を超えていること（治療終了までの月の合計）

申請に必要な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、学校に書類を提出してから4ヶ月ほどかかります。

5/31 体育大会

ここに気をつけよう！！

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！

●当日の注意点

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

具合の悪いときにはムリをしない



おねがい

- ・ケガをしたら、まずは傷口をきれいに洗いましょう。それから、保健室（救護席）に来るように！！



途中でケガをしたり、体調が悪くなったりして、競技に参加できなくなる・・・なんてことのないように、健康管理をきちんとして、充実した体育大会にしましょう。



ポイントは・・・

- ①自分の力を十分に発揮するため、しっかり準備しておくこと！！
- ②がんばりすぎないことも大切！！