

気を引き締めて、元気に2学期スタート！！

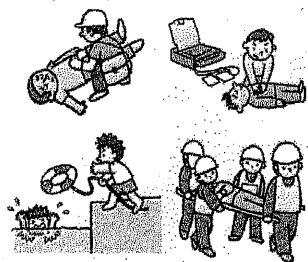
39日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みも充実した夏休みを過ごせましたか？2学期は学校行事もたくさんあります。まずは、心身共に通常モードに切り替えて、気を引き締めて2学期をスタートしましょう！！

2学期はじめは、寝不足や朝ごはんの欠食などで体調を崩し、頭痛、腹痛、めまいを起こしやすくなります。しっかり朝ごはんを食べ、味噌汁や梅干しなどで塩分をチャージし、十分な「水分補給」をしてから登校するようにしましょう。9月1日～30日は、「大阪市朝食月間」です。

9月1日は「防災の日」・9月9日は「救急の日」

夏休み中の部活動も、各顧問の先生を中心に水分補給や休憩など、こまめに熱中症予防の配慮をしていただきながらの活動だったと思います。2学期はじめは、まだまだ猛暑も続きますし、生活リズムが整ってくるまでは、ケガも起こりやすくなりますので十分注意をしましょう。

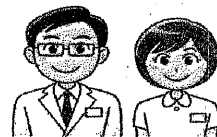
ここ数年、夏休み中に起こる自然災害。今年は7月30日にはロシアのカムチャッカ半島沖で巨大地震が発生。気象庁は北海道から和歌山にかけての太平洋沿岸に津波警報を発令。その後津波注意報に切り替えられ、大きな被害はなかったものの、その後8月10日に線状降水帯の停滞により熊本県が記録的大雨により嚴重警戒、浸水被害が相次いでいるとのこと。同日、伊豆半島でも規模は小さいながら地震が起っています。



大阪も、いつ自然災害に見舞われるかは、わかりません。一度災害が起れば、少なくとも各家庭で3日～7日の備蓄が必要と言われています。大阪市や生野区の備蓄も、全世帯をまかなえる備蓄はありません。特に乳幼児、高齢者、食物アレルギーなど、特に配慮を要する必要がある家族がいる場合は、各家庭での準備が必要不可欠です。「防災の日」と「救急の日」には、毎年備蓄品の賞味・消費期限の確認と必要な物品の補充、避難経路や家族との連絡方法など相談をしておきましょう。

健康な身体を維持する力・・・治療や受診はできていますか？

1学期の各検診で治療が必要だった人、検診を欠席していた人にはそれぞれお知らせを配付しています。受診後は、速やかに結果を保健室へ提出してください。



日本スポーツ振興センター給付申請について



学校管理下（登下校を含む、授業、部活動、校外学習等の学校生活内）での傷病において、医療機関へ受診した人は給付金申請ができます。申請書類が必要な人は担任、顧問の先生に報告したうえで、保健室へ書類を取りにきてください。

また、1学期に医療機関を受診している人には必要書類を渡していますが、給付金申請をする人は、速やかに書類を提出してください。（給付金申請には、時効があります）申請を辞退する場合は、その旨、保健室まで連絡してください。