

夏休みが終わりましたね！例年よりも短い夏休みでしたが、充実した日々を過ごせましたか？今年の夏は猛暑日が多かったので、冷房から離れられなかった人もたくさんいるかもしれません。学校が始まっても、まだまだ暑い日は続いています。体調を整えて、元気な顔を見せてください♪

## ✿整っていますか？生活リズム✿

夏休み期間中は夜更かししたり朝寝坊したり、食事の時間もまちまちだったり、生活リズムが乱れやすく、体調不良を起こしやすくなります。

ただでさえ暑い日が続いています。体調不良を起こさないよう生活リズムを整えましょう！



**太陽の光で体を目覚めさせよう**  
太陽の光には、  
眠気を覚ます  
効果があります。

**休日も平日も同じ  
起床・就寝時間にしよう！**  
起床時間がバラバラだと  
すっきり目覚めにくく、  
疲れを招きやすいです！

**満腹状態で寝るのは避けよう**  
バイトなどで夕食の時間が遅くなる  
ことはありませんか？  
夜遅くに夕食をかき込み、  
すぐに寝てしまうと、  
寝ている間に胃腸が休まりません。

## ✿スポーツ振興センター書類について✿

授業中や登下校、部活動などの「学校管理下」でけがをして病院を受診すると、『日本スポーツ振興センター』より災害共済給付金が給付されます。

申請の対象は、初診からの合計金額が、保険証を使って1500円以上の場合です。申請したいときは保健室へ必要な書類を取りに来てください。

また、申請予定の書類をまだ提出していない人は必ず保健室まで提出してください。

有効期間は初診の日から2年間です。

申請するかは保護者と相談してくださいね。



**申請要件**

- 学校管理下
- 医療費合計 500 点以上  
(保険証使用で 1500 円以上)
- 初診日から 2 年以内