



令和8年9月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

いよいよ夏休みが終わり学校生活が始まりました。今年は酷暑日という暑さの厳しい日が多くあり、体温を超える気温が各地で計測されていました。また、台風後の大雨や大きな地震など自然災害にも備えが必要です。

さて、みなさんは夏バテや睡眠不足などないですか？夏休み中も規則正しい生活ができていたでしょうか？まだまだ、暑い日が続きます。水分補給・睡眠をしっかりとって体調を崩さないように心がけましょう。

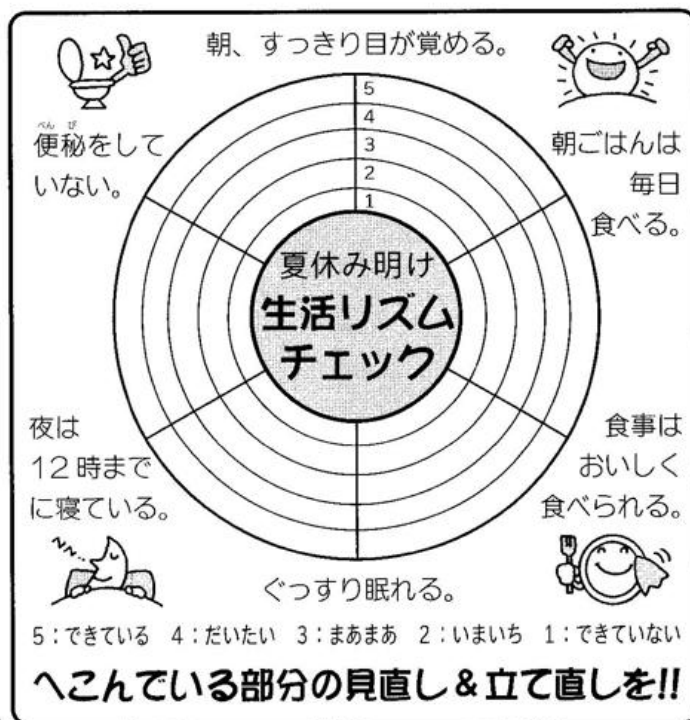


8日（火） 脊柱側弯症二次検診
該当者のみ

生活リズムを見直してみよう

右のチェック表に、今の自分の生活リズムを当てはめてみてください。どこか大きく下がっている部分は、ありませんか？来週末は、定期テストです。早めに崩れたリズムを立て直せるようにしましょう。例えば、「寝る30分前には、携帯やゲームをやめる。」「食欲の落ちている人は、少しでもバランスの良い食事を取る。」など、気をつけてみましょう。

すべてが満点だった人も、テスト前に大きく生活リズムが崩れないように心がけましょう。



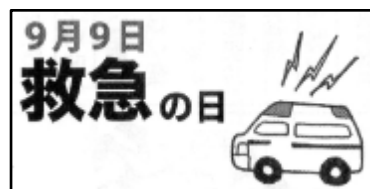
9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。災害や事故は、いつ起こるかわかりません。いざという時に、落ち着いて行動するのはとても難しいことです。日頃から十分な準備と心構えをしておくことが大切です。

◆救急箱や防災袋をチェックしましょう。

- ・期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- ・内容を見直して、必要なものを揃えましょう。

◆救急通報（119番通報）の仕方を確認しておくといいです。

- ・119は火事や事故の時に使う番号です。必要なこと（火事や事故の場所など）は、電話の向こうの方が質問してくれます。落ち着いて答えられるようにしましょう。ふざけたり、練習のために電話をかけたりしてはいけません。



日本スポーツ振興センター申請方法の変更について

日本スポーツ振興センターの申請方法が令和9年1月より変更となります。

これに伴い、現在医療機関や薬局で記入していただいている「医療等の状況」および「調剤報酬明細書」の様式も変更となります。現在の様式による申請は11月まで可能ですが、12月以降は新様式での申請となります。

まだ申請がお済みでない方は、お早めにご提出くださいますようお願いいたします。

また、12月以降も継続して申請になる場合は、新様式の用紙をお渡しいたします。お手数をおかけいたしますがご理解とご協力をお願いいたします。

なお、学校でけがをして病院へ行った際には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となることに変更はありません。

