



みなさん、夏休みはいかがでしたか。いよいよ2学期のスタートです。

久しぶりの学校生活は、ちょっとしんどいと感じる人も少なくありません。学校モードへの切り替えは生活リズムがポイントです。

『元気に2学期 BINGO』も始まります。自分のできるところから取り組んでみよう！

### Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ  
「夏休みモード」の  
人は、早めに切り替  
えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、  
早めに寝る
- ② 朝起きたら  
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを  
しっかり食べる

それでも、の

なんだか  
だるい

学校に  
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれ  
ません。ひと  
りで悩まず、保健  
室に相談に来て  
くださいね。



## もしも のために、 知っておきたい AED

AEDを知っていますか？AEDは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になったとき、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。操作方法を音声でガイドしてくれるため、誰でも簡単に使用することができます。もしものときの強い味方です。

現在、病院や診療所はもちろん、駅やスポーツクラブ、学校、公共施設などにも設置されています。

学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちます。



学校のAEDは  
ここに 있습니다



- ・ 体育館入口
- ・ 1階職員更衣室前

／ 気をつけて！ ／

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため



保護者の皆様へ

## 日本スポーツ振興センター共済給付制度について

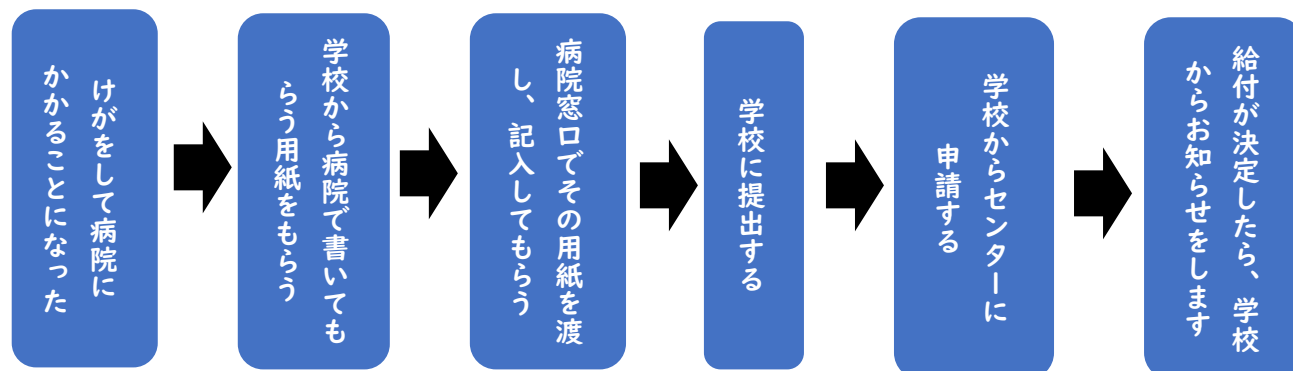
学校管理下でケガをして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます。本校では全員が加入している制度です。

**自己負担額(医療費の3割)＋お見舞金(医療費の1割) の4割が支給されます**

医療機関を受診の際は、窓口で『学校でのケガです』と伝えて下さい。白山市子育て支援医療費給付制度は利用せず、こちらを優先してください。そのため、一旦医療費の支払いが必要となります。



### 【給付までの流れ】



※月ごとに申請しますので、治療月がまたぐときはその都度用紙が必要となります。お子様を通じて、保健室までお知らせください。