

体育大会万全の体調で全力投球！・・・・・・・・・・・・・・・・

朝夕ほんの少し秋の気配を感じるようになりましたが、日中はまだ「夏本番」と言ってもいいくらいの暑さですね。前日の睡眠不足や疲れ、栄養不足、水分不足等ちょっとした油断が体調不良を引き起こします。家族の人とも十分に話し合い協力を得て、日曜日の体育大会は万全の体調で参加しましょう。

歯の治療は済みましたか・・・・・・・・・・・・・・・・

夏休みを利用して治療が完了できた人は、早急に治療報告書を提出してください。そして今の状態をしっかりと維持していきましょう。また、治療は終わったけど報告用紙を紛失してしまった人は再発行しますので保健室まで申し出てください。

そして、まだ治療に取り掛かっていない人は早急に歯科医院を受診しましょう。

垂水市においては、「子ども医療証」が使えるのは中学校3年生までです。高校生になってからは、自身の保険証を使っただけの治療となるためある程度の治療費が必要となります。特に3年生は受験を控えていますので早急に治療に取り掛かり、卒業までに治療を終えるようにしましょう

提出状況 （9月12日現在）

1-1（33%） 1-2（50%） 1-3（33%）
2-1（50%） 2-2（33%） 2-3（17%）
3-1（33%） 3-2（67%） 3-3（40%）

学校全体では32名が未提出です。治療を途中でやめないで、しっかり最後まで治療を完了しましょう。

日本スポーツ振興センター災害給付金の手続きについて・・・・・・・・

学校における負傷（部活動でのケガ等も含む、一部の疾病（熱中症など）で手続きをしたい場合は、顧問の先生か担任の先生に申し出てください。その報告を受けたら保健室より必要な書類を渡します。

「これってもしかして手続きできるのかな？」と思ったら保健室まで問い合わせてください。

そして、現在、手続の書類をもらっていったままで未提出の生徒がいますので、早急に書類を提出してください。

ごあいさつ

大坪先生が産前休暇でお休みの間、皆さんと一緒に過ごすこととなりました光村梨加です。

私は屋久島で生まれ育ったので、この海を身近に感じられる垂水はとても居心地がいい感じがします。

小さな島で育ったので多くの国を見てみたいという思いから、いろんな国を旅しています。世界はとても広くとても興味深いものです。皆さんにも多くのことを経験してほしいと願っています。短い間ですがよろしくお願いします。

夜寝る前の習慣を見直そう！

眠りと自律神経には密接な関係がある

私たちの体には交感神経と副交感神経と呼ばれる意思とは関係なく働く自律神経があります。夜、自然に眠たくなるのは、交感神経から副交感神経に切り替わるからです。ぐっすり眠るためには、交感神経から副交感神経に切り替わる時間、つまり「寝る前の3時間の過ごし方」が重要になります。



☐ 寝る2時間前に38～41℃程度のぬるめの湯にゆっくりつかろう



☐ 寝る2時間前に38～41℃程度のぬるめの湯にゆっくりつかろう



☐ 寝る前に軽いエクササイズをしよう

おすすめ
「あおむけ
伸ばし」



☐ 毎日、同じ時刻にベッドに入ろう

