令和８年　１１月発行　鳴門市瀬戸中学校　保健室





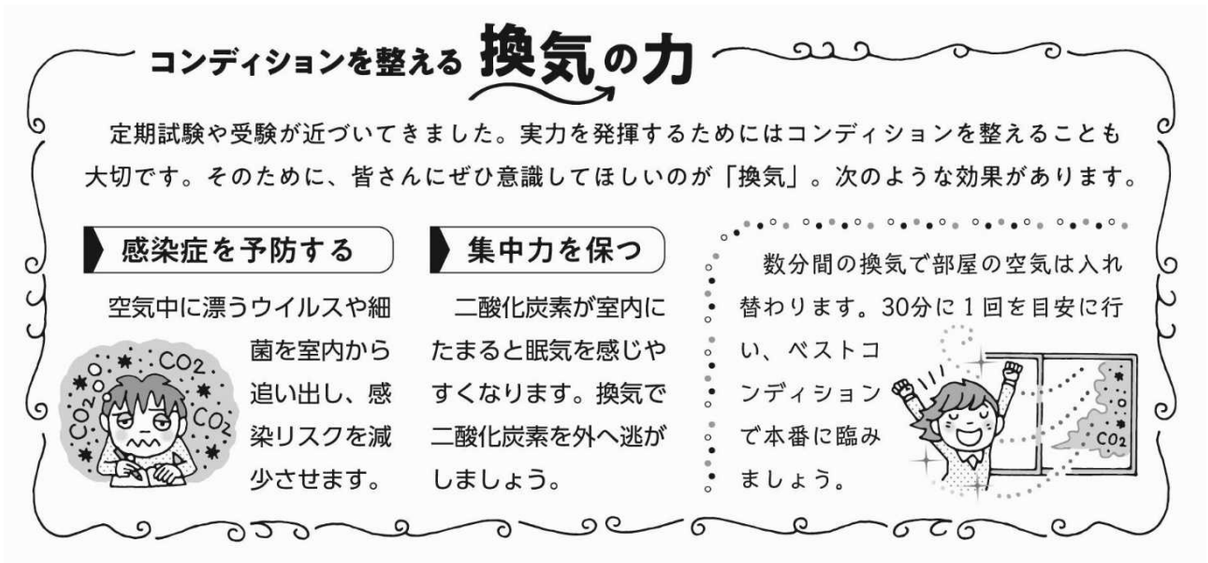
１１ 月に入り、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。「体がだるい」「頭痛がする」「すっきり起きられない」と感じることはありませんか？ それは**寒暖差疲労**かもしれません。気温差が大きいと、体温を調整する自律神経が過剰に働き、エネルギーを消費して疲労が溜まりやすくなります。寒暖差疲労は自律神経の乱れが原因のため、「3 つの首」を温めたり、ぬるめのお湯に浸かって体温調整を行いましょう。 朝の光と温かい朝食で体内時計を整え、日頃の防寒対策で寒暖差に負けない体づくりを意識することが大切です。

寒暖差疲労を防ぐ 3 つのセルフケア

季節の変わり目に起きる「寒暖差疲労」は、自律神経の乱れが原因です。毎日の少しの工夫で体をいたわりましょう。

- **服装でこまめに体温調節**：羽織るものを持ち歩き、「首・手首・足首」を冷やさないようにします。
- **ぬるめのお湯で入浴**：38~40 度のお湯に 10~15 分浸かり、副交感神経を優位にしてリラックスします。
- **朝の光と温かい朝食**：起きたら太陽の光を浴び、温かいスープや味噌汁で内臓から体温を上げます。

寒暖差に負けない生活習慣で、毎日を元気に過ごしましょう。



【保護者の皆様へ】

日本スポーツ振興センター災害共済給付システムの変更について

学校等での怪我や負傷に対して医療費等の給付を行う、独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）の「災害共済給付制度」において、システムの刷新および運用の見直しが行われます。

これに伴い、JSC のシステム停止期間の発生や、医療等の状況等の「新様式」への変更がございます。年内のスムーズな事務処理および給付金のお渡しのため、提出期限を設けておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

1．年内の校内提出締め切りについて

【校内提出締め切り】 令和 8 年 11 月 20 日（金）必着

システムの移行作業に伴い、年内に JSC への給付請求を行うための校内締め切りを 11 月 20 日（金）とさせていただきます。

- 11 月 20 日（金）までに学校へご提出いただいた書類につきましては、年内に請求手続きを行います。
- **11 月24日（火）以降**に提出された書類につきましては、システム稼働再開後の順次処理となるため、**給付金のお渡しまでに通常よりもお時間をいただくことになります。** あらかじめご了承ください。

2．主な変更点とポイント

① 医療等の状況などの「様式」が新しくなります

医療機関等に記入していただく「医療等の状況」などの申請様式が更新されます。 新様式には**二次元コードが記載**されており、今後の手続きをスムーズに行うための仕様となっています。

保護者の皆様へのお願い：

今後、医療機関等へ用紙を提出される際は、学校から順次配布する「新様式（二次元コードあり）」をご利用いただきますようお願いいたします。

② システム移行に伴う受付停止期間について

データの移行作業のため、JSC への申請手続きの一時停止期間が設けられます。

JSC 給付金請求の受付停止期間： 令和 8 年 12 月 5 日（土）～令和 9 年 1 月 11 日（月）

※受付停止期間中も、保護者様から学校への書類提出は通常通り受付けております。