



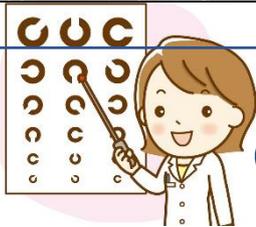
令和5年10月6日(金)
石川県立金沢西高等学校 保健室

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

視力検査の結果、専門医での受診勧告書(片方でもC以下)を4月に渡して、6カ月が過ぎようとしていますが、受診率の低さに驚いています。受診状況は下記の通りです。10月は目の愛護に心がけてほしいと思います。

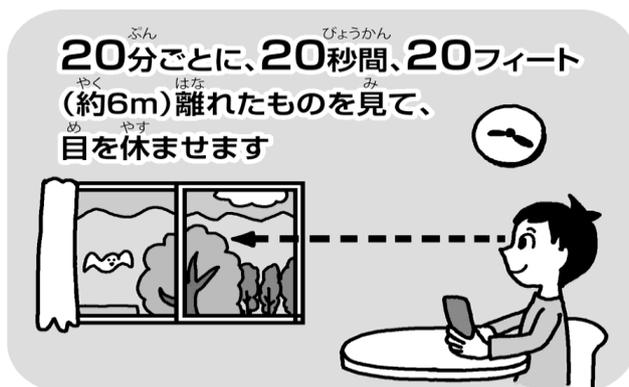
	1学年	受診率	2学年	受診率	3学年	受診率	全学年	受診率
受診者	30人	27.3%	16人	21.3%	11人	20.0%	57人	23.8%
要受診者	110人		75人		55人		240人	

10月の昼休みは、視力検査フリーとします。是非!友達同士で測定しに来て下さい。



保健室来室者で多いのが「布団でスマホ」「手に持ってそのまま寝落ち」「何時に寝たか分からない」等です。

【20-20-20ルール】を知っていますか?



睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

アメリカなど英語圏を中心に浸透している「the 20/20/20 rule」は、アメリカ・カリフォルニア州の検眼医ジェフリーアンシェルさんで、米国検眼協会と米国眼科学会の両方が眼精疲労を軽減する方法として推奨している。年齢問わずすべての人にすすめられています。

「20-20-20ルール」は、パソコンやタブレット端末、スマホなどのデジタル画面を20分見たら、20秒間20フィート(6メートル)以上離れたものをみて休憩する、というもの。20秒の休憩中に窓の外を見よう。これにより視力低下や眼精疲労などを防げるというものです。

10月はこの「20-20-20ルール」を習慣化しよう!

学校の管理下の災害については災害共済給付制度（スポーツ振興センター）を優先で！！

子ども医療助成では原則として自己負担の3割を自治体が負担するものですが、災害共済給付では療養に伴って要する費用として+1割の給付がありますので、4割給付をしています。保護者の方が掛け金の1,770円を負担していますので、学校での怪我の場合は、書類の手続きは少し面倒になりますが、**災害共済給付制度（スポーツ振興センター）を優先してください。**

金沢市 令和5年10月からの子どもにかかる**医療費助成**のお知らせ

金沢市では令和5年10月診療分より
**子育て支援医療費助成と
ひとり親家庭等医療費助成(児童分)**
の拡充を行います。

子育て支援医療費助成制度
入院について助成対象を18歳まで拡大し、窓口負担が無料になります。

変更点は下線部分

区分	令和5年9月まで	令和5年10月から		
対象	年齢	0~15歳	0~15歳	16~18歳
	医療費	入院・通院	入院・通院	入院
窓口負担額 (医療機関あたり)	入院	1月 1,000円	無料	
	通院	1日 500円	1日 500円	
	調剤	無料	無料	
自己負担額	1月 1,000円 上限	1月 1,000円 上限	入院のみ無料	

新しい「子ども医療証」を令和5年9月下旬に送付します。

中央で折り上げるとカードサイズに
※出生、転入または令和5年度中に16歳~18歳になるお子さんについては申請が必要です。詳細についてはお問合せください。

「子ども医療費助成制度」を受けた場合のスポーツ振興センターの給付金について

子ども医療費助成制度を受けて治療された場合も、スポーツ振興センターの申請をしてください。

災害共済給付金として、医療費総額の1割が保護者に支給されます。

ひとり親家庭等医療費助成制度(児童)
ひとり親家庭等のお子さんの入院・通院にかかる窓口負担が無料になります。

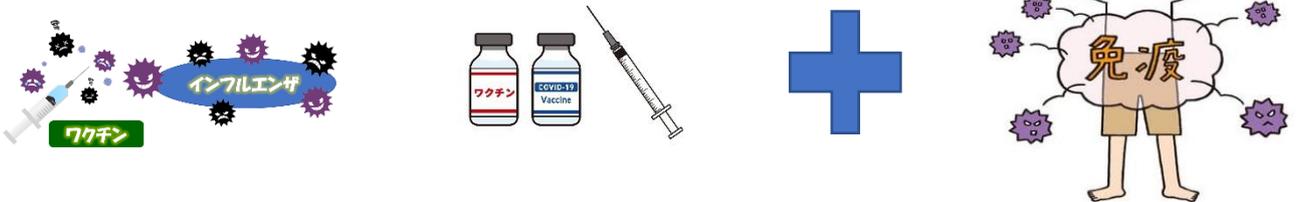
変更点は下線部分

区分	令和5年9月まで	令和5年10月から
対象	年齢	0~18歳
	医療費	入院・通院
窓口負担額 (医療機関あたり)	入院	1月 1,000円
	通院	1日 500円
	調剤	無料
自己負担額	1月 1,000円 上限	無料

対象のお子さん(0~18歳)には「ひとり親家庭等医療費受給資格証」を送付します。
※ひとり親家庭等医療費受給資格証を受け取るためには申請または現況届(毎年8月ごろ)の提出が必要です。

入院・通院用

インフルエンザワクチン・コロナワクチン



先月、西高校でもインフルエンザが流行しましたが、過去にない早い時期にインフルエンザの感染が全国で広がりました。今後も新型コロナウイルスの感染拡大も予想される中、全国では2つのワクチンを同時接種する人たちもいるようです。そろそろワクチン接種の時期です。コロナワクチン接種が無料で受けられる期間は令和6年3月31日までです。ワクチン接種についても検討してみましょう。