

金沢二水高校保健便り

平成29年4月10日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

新入生保護者の皆様へ

お子様のご入学を心からお喜び申し上げます。さて、高校生は心身ともに大きく成長するときであります。心と体のバランスを崩しやすいときでもあります。また、勉強も内容や量が増え忙しくなりますので健康を害しますと目的達成が難しくなります。高校生活を有意義に過ごすため、以下の3点を保護者の皆様に留意していただきたいと思っております。

1. 朝食は必ずとる

朝食を抜くと、血糖値が低くなり、ぼんやりしたり集中力が散漫になるなど**頭の働き**や体調が悪くなるだけでなく、空腹が長引くためイライラしたり、肥満、胃腸の病気になりやすいなど心身に悪影響を及ぼします。食べないことが習慣になっている人は、まず、果物やヨーグルトなど、口当たりの良いものから始めてみてください。また、朝食をゆっくりとれるよう、少し早めに起きるなど生活リズムを整えることも必要です。

2. 弁当をもってくる

毎日のお弁当作りはとても大変なことですが、生徒が毎日勉強を頑張っているように保護者の方も是非3年間お弁当作りを頑張ってくださいと思います。生徒は「ありがとう」という言葉を口に出して言わないかもしれませんが、心のどこかに親の温かさを感じ取り、辛いことや苦しいことを乗り越える力のもとになることでしょう。

また、高校生は基礎代謝率が高く、肝臓や生殖器等の内臓が発育していく時期なので、食事摂取基準が他の年代より高くなっています。パンやおにぎりだけではカルシウムやタンパク質、脂質、ビタミン類が不足してしまいます。食材の種類が多く、バランスの良い手作り弁当を持たせてあげてください。

3. 規則正しい生活をおくる（★3年間充実した生活を送るために最も大切です）

保健室には体調不良の生徒が多く来室します。原因の多くは**睡眠不足**です。中学校とは異なり遠方から通学する生徒もいますので、今までの生活習慣が崩れる場合もあります。勉強は大事ですから、できるだけ早い時間から始めて睡眠時間を確保しましょう。夕方少し寝て、夜中に起きるといった生活パターンは自律神経のバランスを乱し、体調不良の原因となります。睡眠時間は6時間以上確保するようにし12時には布団に入るようにしましょう。また、休日もできるだけ平日と同じ時間に起きてリズムを崩さないことが大切です。生活リズムを崩さないためには休日も起床時間を2時間以上遅らせないよう気をつけてください。



○ 学校感染症における証明書等について

学校保健安全法には学校感染症にかかった場合、出席停止措置をとることができる
と明記されており、本校では医師の証明書をもってその取り扱いを決めています（イン
フルエンザ等）。その際、学校にある病欠証明書ですと通常の料金より安く書いてい
ただける場合があります。病欠証明書は本校のホームページに載せてありますのでダ
ウンロードしてご使用ください。また、証明書は再登校時に持って来てください。

○ 日本スポーツ振興センター医療費支払い請求について

学校管理下での負傷等について医療機関に受診した場合、医療費を請求することがで
きます。また、高校生がいじめ、体罰、その他の生徒の責めに帰することができない事
由により生じた強い心理的な負担による故意の死亡等も支給対象となります。

1. 医療費について

医療に要した費用の額が治癒までに合計500点以上かかったものが支給対象となり
ます。高額医療費の対象になる場合は、給付金額が異なります。

2. 支給期間

同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われ
ます。

3. 権利の消滅

災害給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないときは、時効
によって消滅します。

4. 「医療等の状況」の文書料について

申請の際必要な「医療費の状況」の文書料は、医師会等の特別の配慮により無料で
協力をいただいているものです。証明を受ける時には丁寧をお願いしてください。

ただし医療機関によっては、文書料が必要な場合もありますのでご了解下さい。

5. 給付を行わない場合

損害賠償を受けたときや他の法令の規定による給付等を受けたときには、その受けた
価額の限度において、給付を行わない場合があります。

また、生徒が故意又は自己の重大な過失により、負傷し、または死亡したときには、
該当医療費、障害または死亡に係る災害共済給付の一部若しくは全部を行わない場合
があります。

6. 給付決定に関する不服審査請求について

センターの医療費、障害見舞金、死亡見舞金等に関する決定に対して不服のある場合
は、その事実を知った日の翌日から60日以内に不服審査請求をすることができます。

以上何かご不明な点がありましたら、保健室までお尋ねください。