

# 金沢二水高校保健便り

平成 25年 4月 8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はありますが、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が、健康を害しますと目的達成が困難になります。高校生活を有意義に過ごすため、特に以下の3点を保護者の皆様に留意していただきたいと思えます。

### 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りたいと思います。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、心のどこかに親の暖かさを感じ取り、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、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お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。

保健室には体調不良の生徒が多く来室します。原因は睡眠不足です。今までの生活習慣がぐずれやすい時期です。勉強は大切ですから、できるだけ早めにとりかかり、睡眠時間を確保することが大切です。夕方少し寝て、夜中に起きるというパターンは自律神経のバランスを乱し、体調を悪くします。また、休日でもできるだけ早く起きてリズムをくずさない方が健康的です。休日明けの保健室利用者が多くなる傾向があるので、睡眠の取り方に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（休んでも欠席として扱わない）の措置をとることができることと明記されており、本校では医師の証明書をもってその取り扱いを決めております（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手数料より安く書いていただける場合がありますのでご利用ください。病欠証明書は本校のホームページにも載せてあります。証明書提出は後日登校してからでもかまいません。医師の登校許可を得た上で登校してください。

## ○ 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。

### 1. 医療費について

医療に要した費用の額が（窓口払い）治癒までに合計1,500円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として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場合により文書料が必要な所が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、その受け取っ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

給付決定に不服のある場合は、申し出てください。このことを知った日から60日以内に文章または口頭で、不服審査請求をすることができます。

以上何か不明な点がありましたら、保健室までご連絡してください。

