

ほけんだより

9月

長い夏休みが終わりました。残暑が続くこの時期は、まだ熱中症への注意が必要です。しっかりと水分補給をしたり、涼しい場所でリラックスする時間をつくったりすることが大切です。

暑さに気をつけながら、元気に学校生活をスタートさせましょう!これから明聖高校は行事が盛りだくさんです。皆さんの健康を応援しています。



健康診断結果を夏休み前に通知しました

異常や所見がなかった人はそのまま健康な生活を送ってください。

要医療、要精査などの項目があった人はもちろん、視力 0.7 以下の人やむし歯があった人の中で、病院を受診したという人は、「医療済み通知書」を学校に提出してください。

要医療・要精査、その他所見があり、まだ受診していない人

大事に至る前に早めに受診し、治療終了次第

「医療済み通知書」を学校に提出してください。

!!重要!!

従来の紙の保険証の有効期限が多くの自治体で令和 7 年 7 月 31 日で切れました。

令和 7 年 8 月からは保険診療を受ける場合は「マイナ保険証」に切り替えるか、「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」は国がマイナ保険証を持たない人などに交付しているもので、医療機関の窓口で提示することで保険証の代わりとして使えます。

厚労省は、令和 8 年 3 月までの暫定措置として、期限切れの「紙の保険証」だけを持参しても保険資格を確認できれば 10 割負担を求めないことも医療機関に周知しています。



夏バテ解消法

夏バテは湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

体を冷やしすぎない

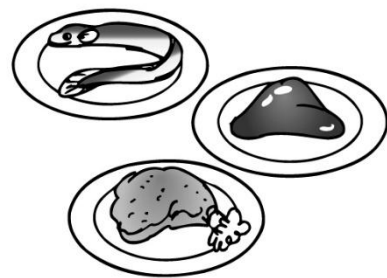
クーラーで体を冷やしすぎると、自律神経が酷使され、バランスを崩してしまいます。

外気温と冷房の設定温度の温度差は5℃以内で27～28℃の室温にしましょう。



ビタミンDをしっかりとろう

夏はアイスやそうめんなど、口当たりの良い糖質に偏りがちです。糖質の代謝に欠かせないビタミンB群(うなぎ、レバー、鶏肉など)をしっかりとってエネルギーに変えましょう。



軽い運動を続ける

夏だけでなく、早足で毎日30分程度歩くなど、軽い運動をする習慣を身につけましょう。汗をかきやすく季節の変化に強い体になります。

