

# ほけんだより12月

H30.12.11 塩田中学校保健室

12月に入り、ようやく冬らしくなってきました。今年、まだインフルエンザの流行は落ち着いていますが、油断せず、手洗い・うがい、加湿などの基本的な予防はしっかりして元気に過ごせるようにしましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

インフルエンザと診断された場合、原則として「発症後、5日を経過かつ、解熱後2日を経過するまで」が出席停止期間となります。発熱などの症状が出た日はカウントせず、翌日から1日目と数えます。朝熱が下がっていても日中熱が上がる場合は、熱が下がったとしません。完全に熱が下がるまで療養してください。抗インフルエンザ薬の効果で熱がすぐに下がっていても、体内にウイルスが残っていて、感染力が続いている可能性が高いため、このように定められています。

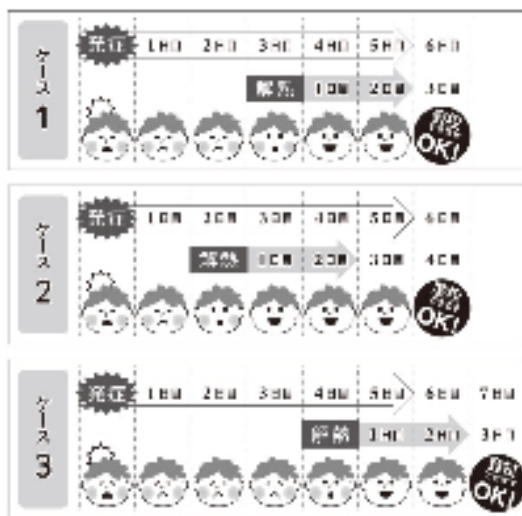
出席停止期間の始まりは、インフルエンザと診断された日ではなく、「症状が出た日」になりますので、電話連絡の際に、「症状が出た日」も一緒に教えていただくとありがたいです。

### インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時



※発熱などの症状が出た日を発症0日とします。



### 男子も冷え性になるの？

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか？

実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣のみだれや食生活のかたより、そして「運動不足」です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか？

寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。



### 若者に多い

### カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

### ●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも？ と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。



## 《 学校管理下の負傷等について 》

以前にも上田市から通知が出ていますが再度確認のためお知らせいたします。

平成30年8月1日より、上田市の福祉医療制度が改正となり中学生以下の福祉医療費について医療機関等の窓口での支払いが1レセプト500円以内となっています。



しかしながら、学校管理下での負傷等については、福祉医療費の対象外となり、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の対象となります。

学校管理下の負傷等で福祉医療制度を使用した場合には、返金等の手続きをしていただくようになりますので、学校管理下での負傷等で医療機関を受診される際には、福祉医療を使用しないようお願いいたします。

(部活動については、学校管理下内となりますが、社会体育については、学校管理下外となります)

つきましては、学校管理下での負傷等による医療機関受診の際には、下記のとおりご注意くださいますようお願いいたします。

### 記

- ① 学校管理下での負傷等による医療機関受診の際には、窓口では保険証を提示し、保険診療の一部負担金3割での支払いをお願いします。(「福祉医療費受給者証」の提示はしないでください。)
- ② スポーツ振興センターの災害給付制度は、**治癒までの合計金額が1500円以上**が対象となります。1500円以下の場合は、福祉医療制度の対象となります。その場合は、上田市役所窓口で事後請求ができます。受診日の翌月から1年以内ならば申請が可能です。  
【★申請時に必要なもの…保険点数がわかる領収書・保険証・福祉医療費受給者証】
- ③ 上記①において、福祉医療費受給者証を使用してしまった場合は、返金等の手続きが必要になりますが、時期によって対応が異なります。受診した当月内であれば病院窓口に行ってください、保険診療でお支払いをお願いします。月末の場合は、病院での事務処理が終了している場合がありますので、上田市福祉課(Tel23-5130)までご連絡をお願いいたします。