

ほけんだより 12月

平成27年12月14日
金沢商業高等学校保健室



冬休みまであとわずか。楽しいイベントが続き気持ち膨らんでいる人も多いのではないのでしょうか。誰にとっても充実した冬休みになりますように。そして来年のスタートは、体も心も元気に、いいイメージで!!



気をつけたい冬の感染症



	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス)
多い時期	1～2月	11～2月
症状	38℃以上の急な発熱。のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐・下痢腹痛を伴うことも。発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法
予防	マスク・手洗い・予防接種	手洗い・食品の加熱

免疫力を高めよう!!

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが、免疫力。免疫力を高めてカゼインフルエンザから体を守りましょう。

- ・7～8時間の睡眠・適度に運動する
- ・ストレスを上手に発散する
- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・からだを冷やさない



秋から増えている新型も対策は同じ。手洗いと十分な加熱を!!

保健室ボランティア

毎週木曜日の午後に、金沢大学で保健室の先生になるための勉強をしている学生さん2人が、ボランティアにきてくれています。養護教諭になりたい人や大学生活に関心のある人など、話をしに来てみてはいかがでしょうか

ほけんしつから



子どもの医療費助成制度と日本スポーツ振興センター災害共済給付について

石川県では「子ども医療費助成制度」等、医療費の助成をしています。住んでいる市町によって取り扱いが異なり、18才まで対象となっている各市町の助成制度は下記のとおりです。学校の管理下でおきた災害については、石川県の医療費助成制度ではなく、日本スポーツ振興センターの災害給付制度が優先となりますので、いったん医療機関窓口で医療費を支払って頂き、学校にて災害共済給付の申請を行って下さい。もし、この医療費助成制度を利用した場合には、必ず医療等の状況の用紙の下の欄に記入をお願いします。ただし、初診から治癒までの窓口支払総額が1500円未満の場合は振興センターの対象になりませんので、医療費助成制度を使用して下さい。

市町	対象年齢	自己負担	支払方法
小松市	18才まで	なし	現物給付
珠洲市	18才まで	なし	現物給付
加賀市	18才まで	なし	現物給付
羽咋市	18才まで	なし	償還払い
かほく市	18才まで	なし	償還払い（H28.1～現物給付）
白山市	18才まで	なし	現物給付
能美市	18才まで	なし	現物給付
川北町	18才まで	なし	現物給付
内灘町	18才まで	あり	償還払い（H28.1～現物給付）
志賀町	18才まで	なし	償還払い
宝達志水町	18才まで	なし	現物給付
中能登町	18才まで	なし	償還払い
穴水町	18才まで	あり	償還払い

※償還払いとは、受診者が医療機関に対して保険診療の一部負担金額を支払った後に、市町に対して助成額の請求を行い、支払いを受ける方式です。

※現物給付とは、受診者は受けた保険診療の一部負担金額から、市町の助成額を差し引いた額（0円とする市町もあり）を医療機関に支払い、市町から医療機関に対して助成額分に相当する医療費を支払う方式です。

※制度についての詳細や最新情報は、各市町の助成窓口でご確認下さい。