

11月のほけんだより

岩出山高校保健室
令和4年11月2日(水)
第5号

寒さに備えましょう

日に日に寒さが強まってきました。寒くなると換気をためらってしまいがちですが、感染症を予防する上で換気は欠かせません。各自寒さ対策をしながら、換気も継続しましょう。裏面に寒さ対策について載せていますので、参考にしてください。



大崎市子ども医療費助成の助成対象拡大について

❖令和4年10月1日から、大崎市子ども医療費助成における所得制限がなくなり、対象年齢が18歳（に到達する年度の末日）まで引き上げられました。

❖助成を受けるにあたっては申請が必要です。

（大崎市に住所のある高校生相当の年齢の方には、既に通知が送られています）。

助成の対象者

0～18歳（に到達する年度の末日まで）で国民健康保険や各種社会保険など（保護者の勤務先の健康保険組合など）に加入している方。

登録申請方法

「子ども医療費助成受給者資格登録申請書」に必要事項を記入し、「本人の保険証の写し」と「保護者の口座の写し」を添付して大崎市子育て支援課または、各総合支所市民福祉課へ提出する。

申請期日

随時申請受付中（11月以降に申請した場合は申請日から助成対象となる。）

助成の範囲

- ・保険診療分の自己負担分が助成される。
- ・県内では医療機関の窓口で受給者証を保険証と一緒に提示することで助成となる。
- ・県外では受給者証は使えないため、領収証等を大崎市子育て支援課または、各総合支所市民福祉課へ持参し申請することで助成となる。

問合せ先

大崎市子育て支援課 または 各総合支所市民福祉課

健康診断で「むし歯」や「歯石」、「視力低下」…などがあった人は、医療費助成を利用して受診・治療しましょう！！



マラソン大会に向けて

11月4日（金）はマラソン大会が予定されています。マラソン大会に向けて「家で筋トレしてます」とやる気十分な声も聞こえてきました。記録更新・自己ベストを目指して、それぞれ頑張ってくださいと思います。昨年度は熱中症気味になった人もいました。体調を整えて臨みましょう。

- ❁前日は早めに寝て十分な休息をとりましょう
- ❁スタート前にも水分をとりましょう
- ❁体調が悪い場合は早めに近くの先生に言いましょう
- ❁軽めでもいいので朝ごはんは食べましょう
- ❁入念に準備体操をしましょう（ケガ予防）

できていますか？ 寒さ対策

❁朝ごはんを食べましょう

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ、栄養がいきわたることによって体の中で熱が作られ、体温が上がります。

❁インナー（下着）を着ましょう

夏と同じキャミソールやタンクトップなどを着ていませんか？保温性の高いインナーも数多く出ているので、活用しましょう。

❁使い捨てカイロを活用しましょう

お腹や腰あたりの衣類に貼ると寒さが和らぎます。



そのひと言…セクハラかも!?

セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



こんな言葉もセクハラに

- ❁ 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- ❁ 性的なからかい → イライラしてるけど、生理？
- ❁ 性別を押しつける → （男の子に）女の子みたい！
- ❁ 私生活に踏み込む → 彼氏とどうなの？



あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」。でも、相手は？一度、振り返ってみましょう。

11月のカウンセラー来校日

10日（木）、17日（木）

鈴木（孝）先生または村上先生から申込票をもらい、前日までに提出してください。