

# ほけんだより 3月

広島市立沼田高等学校 保健室



## 3年生、卒業おめでとう！

あっという間の高校生活。皆さんはどんな3年間を過ごしましたか？楽しかったこと、苦しかったこと、色々な経験があったと思います。頑張ってきた自分をほめましょう！

さて、それぞれの新しい生活が始まりますね。中には親元を離れて一人暮らしを始める人もいることでしょう。新生活ではこれまで以上に、『自分で自分の健康を管理すること』『自分で判断や意思決定をして行動すること』が大切になってきます。授業等で学んだことを思い出しながら、健康で幸せな人生を歩んでいってくださいね。

### ☆新生活での健康管理のポイント

- ・夜更かししないで、早寝早起きをする
- ・1日3食、バランス良く栄養をとる
- ・具合が悪い時は早目に休養、早期受診
- ・救急箱の用意（体温計・絆創膏・常備薬など簡単な救急処置物品）

### ☆健康な生活を送るための意思決定のポイント

- ・法律や規則に反していないか
- ・自分や他人に害を与えないか
- ・自分にとって大切な人をはっきりさせないか
- ・自分がされたら傷ついたり困ったりしないか
- ・信頼できる情報に基づいて判断しているか



心配事や困り事があるときは、一人で抱え込みすぎず、信頼できる人、専門機関、学生支援室等へ相談を！



## 今年の保健室の振り返り



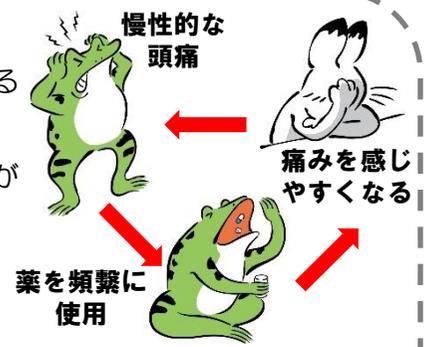
★一番多かったけがは、「擦過傷・挫傷」でした。特に自転車でのけがは病院に行くようなケースも多かったため、十分気を付けて運転しましょう。  
★来室者数が特に多かったのは、9～11月でした。休み明けの生活習慣の乱れや、感染症予防に気を付けていきましょう。

この1年間は、心も身体も健康に過ごせましたか？もうすぐ新年度。気温の変化や、学年が変わることによる環境の変化など、体調を崩しやすい時期です。自分の生活を振り返り、基本の健康管理を忘れず、体調を整えていきましょう。



## 頭痛薬の使い過ぎに注意

頭痛になりやすい人の中には、授業や部活を頑張るため、頻りに頭痛薬を使っている人もいるかもしれません。しかし、頭痛薬の飲み過ぎは「薬剤の使用過多による頭痛」を起こす可能性があります。薬を飲み過ぎることで、脳が痛みに対して敏感になり、頭痛が起こりやすくなると考えられています。



薬剤の使用過多による頭痛の特徴は以下の通りです。以下の症状がある場合は、かかりつけ医の先生や頭痛専門の先生に相談してみましょう。

- ・元々片頭痛や緊張型頭痛があり、現在は月に15日以上頭痛がある
- ・頭痛薬を3ヵ月以上前から服用し、月に10日以上服用している
- ・今まで効いていた頭痛薬が効かなくなったように感じる



## 保護者の方へ

### マイナンバーカード移行後の学校での対応について

現行の健康保険証の発行は令和6年12月2日に終了し、令和6年12月2日以後の医療機関・薬局における被保険者資格の確認は、マイナンバーカードによるオンラインで行うことが基本となっています。

そのため、学校で児童生徒が傷病により医療機関・薬局への移送・受診が必要となった場合の対応について、以下のことについてご理解とご協力をお願いいたします。

- ・可能な限り、保護者の方に医療機関・薬局へ直接来ていただき、医療機関等への被保険者資格情報の提示や支払い等を直接していただくようお願いいたします。
- ・保護者の方の来院が難しい場合には、医療機関によっては対応不可の場合があるため、その場合はかかりつけ医等以外の病院や、別の近隣の医療機関へ移送することがあります。
- ・実際に医療機関等にかかった際、資格確認が行えない場合には、一旦医療費の全額(10割)を保護者の方に支払っていただき、後日、資格が確認できた際に、自己負担分を超える金額について医療機関・薬局から還付を受けることになります。