

# 国高ほけんだより



令和5年12月  
国学院高等学校  
保健室

早いもので2023年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとってこの一年はどのようなものでしたか。学校生活では、新型コロナウイルスが5類に移行になったことで、様々な制限が緩和されました。授業や部活動、行事を楽しめた人も多いかと思えます。この充実した今があるのは、これまでみなさんが感染症対策に取り組み、乗り越えてきたからこそだと思います。来年も充実した年にしていきたいですね。



## 保健室より大事なお知らせ

### ◎災害給付金制度について

これまで災害給付金制度対象の都内にお住まいの方に向けて、『高校生等医療費助成制度(マル青)』の利用をご遠慮していただいていたいました。現在、都内に限らず多くの自治体で、高校生の医療費助成制度が開始されています。学校管理下の傷病で、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく災害給付金の対象となる場合には、各自治体で定められている助成制度は、一律に使用できませんのでご注意ください。窓口で自己負担額を支払い、保健室へ報告をお願いいたします。

#### 災害給付制度の給付の範囲(抜粋)

学校の管理下で発生した事故による負傷等で、治療費が1つの災害につき500点

(10割で5,000円、3割で1,500円)以上かかったもの。

※傷病に係る医療費総額が500点(5,000円)に満たない場合は給付対象外です。

## 今月の健康 POINT

### ◎冬休みの過ごし方のQ&A

長期休みは、普段できないことにチャレンジしてみたり、ゆっくり休養したりなど様々な楽しみ方ができる一方で、生活習慣を乱し体調を崩す、何かトラブルに巻き込まれるといったマイナスな面も潜在しています。年末年始が健康的で充実した日々になるように、冬休みの過ごし方についてよく考え、行動してほしいと思います。冬休み明け、元氣なみなさんと会えるのを楽しみにしていますね。

## 昼夜逆転するとどうなるの？



長期休みに夜更かしが続き、昼夜逆転してしまった経験はありませんか。生活習慣が乱れると、日中のパフォーマンス低下や免疫機能低下、生活習慣病のリスク上昇など様々な影響が出ます。休みの日こそ規則正しい生活を心がけましょう。質のよい睡眠のPOINTは、『①起床時間を一定にする②起床後は陽の光を浴びる③朝食を摂る④夕食は就寝3時間前までが理想的(遅い場合は量を控え、消化にいいものを選ぶ)⑤就寝1時間前はスマホ等の操作は控える』です。冬休みに限らず、日々の習慣にしていきましょうね。

## 胃に優しい食事ってなあに？



クリスマスに大晦日、お正月など冬休みは、食べる機会が一段と増えますね。我慢をする必要はありませんが、胃に負担のかかる食事だったと思う時には、次の食事では胃に優しいものを食べるように少し心がけてみてください。胃に優しいものの特徴として、『①加熱している(茹でる・蒸す・煮る方法がより低脂質)②柔らかい③食物繊維や脂質が少ない』ものがあげられます。大根・豆腐・おね肉・うどんなどがおすすめです。また、よく噛みゆっくり食べることで胃への負担が軽減されます。早食いは禁物です。

## 運動をすると幸せになれるって本当？



冬は寒くて一日中家で過ごすといった日もあるかと思いますが。そんな日も悪くはありませんが、ぜひ身体を動かす日も作ってください。適度な運動は、幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』が分泌され、心が落ち着いたり、集中力が高まるといわれています。セロトニン分泌に効果的なのは、『リズム運動』です。ウォーキングやジョギング、室内であれば、踏み台昇降やエア縄跳びが当てはまります。きつい運動はかえってセロトニン分泌の妨げになるため、20~30分で行うのがPOINTです。

## SNS上だったら何を言っても大丈夫？



長期休みはネット利用の時間が増え、トラブルが起こりやすくなります。特にSNS上でのやりとりは注意が必要です。一度発信したものは、絶対に取り消すことはできません。誹謗中傷など不適切な内容はないか、よく考え確認してから発信しましょう。相手がどんな人であっても、誰かにとっては大切な人です。傷つけられていい人はいません。意図せず誰かを攻撃してしまわぬよう、ネットリテラシーを身につけてください。もしトラブルに巻き込まれたり、発展しそうなことがあれば必ず大人に相談しましょう。