

ほけんだより 9月

令和8年9月25日発行

松戸市立松戸高等学校 保健室

夏休みが明けて、2学期がスタートしました。生活習慣は乱れていませんか？

涼しい日が増えてきて、だんだんと秋になっていますね。この時期は気温差で体調を崩しやすくなります。また、感染症も流行り始めます。今から負けない体づくりをしましょう！

睡眠による休養が足りていない??

健康の保持増進のために質の高い十分な睡眠をとることで心身の健康を保つことが重要です。

保健室を利用する際に睡眠時間を聞いていますが、睡眠時間が足りていない子が多い印象です。

体調不良の要因が睡眠不足であることも…。

睡眠の基本的な特徴

睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能も備えています。睡眠時間が不足してしまうと、肥満のリスクが高くなったり、抑うつ傾向になってしまったりなど様々な弊害があります。

高校生に必要とされている睡眠時間は
なんと、**8～10時間**！



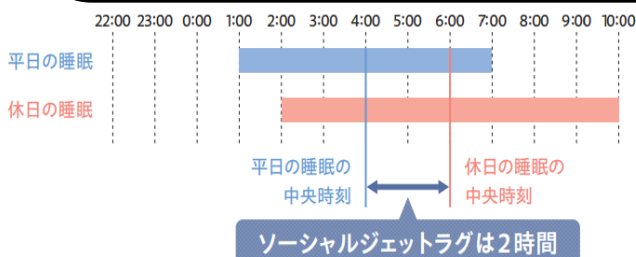
休日の「寝だめ」について

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際は眠りをためることはできないのです。平日の睡眠と休日の睡眠との差によって「**平日と休日の就寝・起床リズムのズレ**」が生じ「**社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）**」が起こります。

月曜日がつらく感じる…。そう思うときはありませんか？これもソーシャルジェットラグが影響しているかもしれません。



ソーシャルジェットラグがあるか計算してみよう！



ソーシャルジェットラグが心身に与える影響

- 日中の眠気・集中力低下・パフォーマンス低下
- 気分が落ち込む・不安感が強くなる・イライラする
- 食欲がなくなる・代謝が悪くなる・ホルモンバランスが乱れる

良い睡眠のための工夫

光と睡眠

朝日を浴び、日中は明るく夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整いやすくなります。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境にすると入眠が促進されます。

温度と睡眠

暑すぎず寒すぎない温度を心がけましょう。冬は室温を18℃以上にすることが推奨されています。
就寝1～2時間前にお風呂に入ることによって眠りにつきやすくなります。

音と睡眠

騒音は寝付きを悪くしたり、睡眠の維持を困難にします。できるだけ静かな環境で眠りましょう。

重要!

※これは現時点でわかる情報をお伝えしています。
改めて文書を出させていただきます。

12月申請分より

スポーツ振興センターの医療費請求の手続きが変わります！

～スマホから「医療等の状況」を直接アップロードできるようになります～

学校でのケガなどで受診した際の「災害共済給付金（医療費）」請求について、この度日本スポーツ振興センター（JSC）のシステムが新しくなります。

これに伴い、これまで医療機関に証明してもらった「紙の証明書」を学校に提出していただいていたが、今後は保護者様がスマートフォン等のカメラで証明用紙を撮影し、専用の二次元コードから直接システムへアップロードする手続きへと移行します。手続きの流れは以下の通りとなります。

ここが変わる！「新旧手続き」の比較

	これまでの手続き（従来）	新システムでの手続き（今後）
学校から渡すもの	・『医療等の状況』（証明用紙のみ）	・『医療等の状況』（証明用紙） ・保護者専用の【二次元コード用紙】
病院などでの手続き	・窓口にて用紙を出して証明してもらう （ここは従来通り変わりません）	・窓口にて用紙を出して証明してもらう （従来通り。病院から用紙を回収します）
学校への提出方法	・証明を書いてもらった「紙の用紙」を学校の保健室に直接提出する	・スマートフォン等で二次元コードを読み込み、証明用紙の「写真を撮影してアップロード」する。

医療費請求手続きの新しい流れ

① 学校から証明用紙と二次元コードの受け取り

学校でのケガが発生した後、学校から『医療等の状況』等の証明用紙と、保護者様専用の「二次元コード（QRコード）」が印刷された用紙をお渡しします。

② 医療機関（病院や薬局）での証明

ケガの治療をした医療機関の窓口へ『医療等の状況』を提出し、医療点数等の証明を記入してもらいます。記入が終わったら、病院の窓口から用紙を必ず返却してもらってください。

③ スマートフォン等で二次元コードの読み取り

学校から配られた「二次元コード」をスマートフォンのカメラで読み取り、専用のログイン画面にアクセスします。

④ 写真を撮影してアップロード（手続き完了）

ログイン画面から、医療機関で証明してもらった『医療等の状況』用紙全体の写真をカメラで撮影し、システムにアップロードします。OCR（光学文字認識）によって医療点数情報がシステムへ自動入力されます。

●保護者の皆様へのお願いと注意点

【証明書原本（紙）の保管について】スマホから写真をアップロードして申請した「医療等の状況」などの用紙原本は、手続き完了（口座への振り込み確認）まで念のためご家庭で大切に保管してください。

医療等の状況はスマホでの提出となりますが、従来から提出していただいていた「手書きの事故報告書」と「口座振替申請書」の提出につきましては、まだどのような対応になるか不確定です。今後、配信される文書でご確認ください。