保健だより　４月

令和5年　4月28日

保健委員　平山　元気

ご入学・ご進級おめでとうございます。

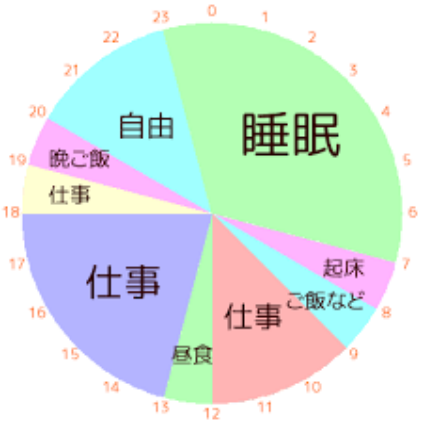
新入生の皆さんは、中学校とは違う時間帯での夜間の学校生活が始まります。環境の変化などで、体調を崩さないよう自分のペースで、少しずつ慣れていってもらえたらと思います。上級生のみなさんも、新学期の始まりです。それぞれの目標に向けて、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

生活のリズムについて....

定時制高校は、夜間での活動になるので、生活のリズムが崩れやすいです。１日24時間の中に、生活リズム（睡眠・起床リズム）と一緒に、生体リズム(ホルモンの分泌、体温の変化、消化器系の活動、大脳の働き）などがあります。自然のリズムに合わせて生きてきた私たちにとって、「生活リズム」の乱れは不調を引きおこす原因となります。逆に言えば、**「生活リズム」を意識し整えるよう心がければ、日々の健やかさを保つことができる**のです。

生活リズムを整えるために....

生活のリズムを整えるために、右のグラフのようにスケジュールを作り、基本的なリズムを身につけましょう。これを行うことで、今感じている不調を改善できるかもしれません。



※睡眠と食事をしっかりと取り、週に三回程度でも良いので、外出を取り入れましょう。

人吉市子ども医療費助成制度が変わります

７月１日診察分、１８歳までの一部負担金が無料になります。

現在、人吉市子ども医療費助成制度は中学３年生までの子どもが助成対象ですが、７月１日診療分から対象年齢が１８歳までの子どもの医療費を助成します。７月１日以降は、市内の医療機関に通院する場合に一部負担金を窓口で支払う必要はありません。ただし、市内医療機関に通院し、一部負担金の合計額が１医療機関一ヶ月２００００円を超えた場合、窓口で一部負担金の全額を支払ってください。また、市外で通院・入院する場合や市内で入院する場合は、これまでと同様、窓口で一部負担金の金額を支払ってください。