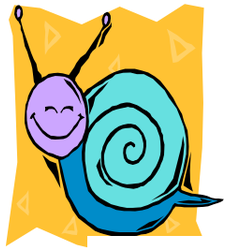
ほけんだより 6月



R５．６．１　№３　　新座市立栗原小学校　保健室

　梅雨の季節は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配るようにしましょう。
　また、雨予報の時は靴下の替えを持ってきたり、靴に防水スプレーをかけておく、などの工夫をするとお子さまは快適に過ごせると思います。

あれ？もしかして、くち臭い…？　それ、舌苔のせいかも

　舌をベーッとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。
　舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60％がこの舌苔なのです。
　口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌＆フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

舌苔掃除のポイント

- 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- 専用のブラシを使うと効果的！　口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

日本スポーツ振興センター災害共済給付について

　災害共済給付は、学校の管理下で発生した事故による負傷と、その他の疾病（熱中症など）の医療費とこれらの負傷・疾病のために障害が残ったときの災害見舞金及び死亡見舞金を支給するものです。

学校管理下とは

- 授業中、休み時間、学校にいるとき
- 決められた通学路を通って通学するとき
- 学校行事で課外学習を行っているとき　など。

手続きは

　請求の手続きは養護教諭が行います。治療を受けた場合は所定の用紙をお渡しします。病院で記入してもらい、学校に提出してください。請求後２、３ヶ月で給付されます。

給付の対象は

　初診から完治するまでに療養に要した費用の総額が、保険証使用で１５００円（５００点）以上※接骨院は５０００円以上となっております。それ未満は給付の対象となりません。

請求の時効と給付期間は

- 給付金の支払請求の時効は、発生した日から２年間です。
- 医療費の支給期間は、初診から１０年間です。

給付の金額は

　療養に要した費用の額の４/10(そのうち１/10は療養に伴って要する費用として加算される分)が給付されます。例えば、保険証使用(３割負担)で3000円支払った場合、4000円給付されます。
　※日本スポーツ振興センターに請求する場合は「子ども医療費」を使うことはできませんのでご承知おきください。

お知らせ

① 定期健康診断は、歯科健診の結果、背柱側わん症検診、心電図検査の結果、を除き終了しました。医療機関で相談・検査・治療が必要なお子さまには「治療のお願い」を配布しています。「治療のお願い」（内科・眼科・耳鼻科）を受け取った方は、水泳学習が始まる前までに、医療機関で診てもらってください。健康診断時に欠席した方も同様ですので、よろしくお願いいたします。

② 熱中症予防のため、自宅から水筒を持参していただいています。水筒の衛生管理については、ご家庭でも気をつけていただいていることと思いますが、細菌の繁殖を防ぐために毎回しっかりと洗い、定期的に消毒をしてください。

お知らせ

- 先月、４年生の希望者を対象に色覚検査を行いました。他学年で検査希望者がいる場合は、６／６（火）までに連絡帳でお知らせください。１２日に検査を行います。

- ６月４日は「むし歯予防デー」です。中・高学年がいるご家庭では、仕上げ磨きをしている家庭は少ないと思いますが、久しぶりに隅々まで磨いてあげてください。子どもは特に磨き癖が有ると思いますので磨けていない部分とその周辺の歯肉を確認してみてください。フロスを使用してみるのもお勧めです！