

ほけんだより 6月

No.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、などの工夫をしてお子さまは快適に過ごせると思います。



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過して通学するとき
- ・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、お渡しした後に、お渡しした用紙を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。また、特定療養費は、対象外となりますのでご承知おきください。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

<p>歯みがきをていねいにしていない</p> <p>歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!</p> <p>白いかたまりは歯垢と言って、むし歯菌の病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。</p>	<p>おやつをダラダラ食べている</p> <p>砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!</p> <p>むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。</p>	<p>あまりがまずい食べている</p> <p>だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!</p> <p>口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。</p>
--	--	---

あれ? もしかして、くち臭い...? それ、舌苔のせいかも

舌をべっつ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。

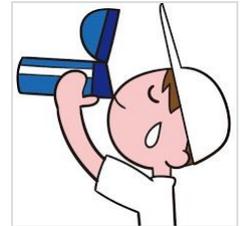
きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう!

- ポイント**
- ① 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。
 - ② 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。



お知らせ

- ① 定期健康診断は、尿検査の結果、脊柱側湾症検診、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。



6月はむし歯予防月間です

6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯がない児童も定期的に歯医者さんへ行き、プロのケアをもらってください。どれだけ気を付けてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて効果的な予防に努めてください。

歯ブラシがない場合は、うがいだけでもしましょう。うがいをする時は、少量ずつ水を口に含んで何度も繰り返したほうが効果的です。ハンカチやティッシュ等を濡らして指に巻き付けて歯の汚れを拭く方法もあります。水が使えない災害時にも役立つかもしれません。