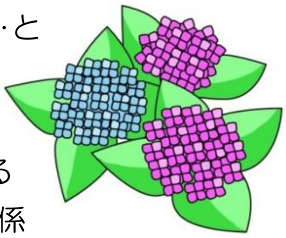
保健だより

令和６年６月３日（月）　小平第二中学校　保健室　NO．３



６月は季節の変わり目で、真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖の差が大きく心も体も疲れやすい時期です。疲れがたまっているかも･･･と感じた時は、毎日の睡眠を見直してみてくださいね。睡眠は「疲労回復」や「免疫力 UP」にとても効果的です。期末テスト前で、「やることがたくさんあって寝れない･･･」という声が聞こえてきそうですが、睡眠不足が続いていると頭の回転が鈍り、勉強の効率が落ちてしまいます。睡眠は記憶とも密接な関係があるため、学習の成果に大きく関わってきそうです。みなさんの睡眠事情はどうですか？

6月の保健行事

６月　５日（水）	歯科健診	１年生・Ｇ組	８：45～	保健室
１２日（水）	歯科健診	２年生	８：45～	保健室
２６日（水）	歯科健診	３年生	８：45～	保健室

歯科健診があります！

むし歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はないかを調べます。
歯科医の先生が健診時に言っていることをよく聞いてみましょう。こんな意味があります。

・番号「１、２、３…」
⇒　歯は前から順番に１番２番…と数えます。
（乳歯は前からＡＢＣ…と数えます。）

・斜線／（シャセン）
⇒　健全歯（むし歯になったことのない健康な歯）

・○（マル）　⇒　むし歯になったけれど治療した歯

・×（バツ）　⇒　抜いたほうがいいかもしれない乳歯
（歯並びに影響を与える乳歯）

・Ｃ（シー）　⇒　むし歯

・ＣＯ（シーオー）　⇒　初期のむし歯、むし歯になりそうな歯

・ＧＯ（ジーオー）　⇒　少し炎症のある歯肉　歯肉炎

・Ｇ（ジー）　⇒　炎症の進んでいる歯肉　歯肉炎

日本スポーツ振興センター「災害給付制度」について

　小平市教育委員会では、市立小・中学校に在学する児童生徒の学校管理下での負傷、疾病等に備えて、日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。これは、学校の管理下で発生した災害により、病院で治療を受けた場合に、後日請求によって医療費の給付を受けることができる共済給付契約です。なお、共済掛金については小平市が全額を負担していますので申請するにあたっての保護者の方の負担はありません。災害共済給付業務に関する詳細は、ホームページをご覧ください。
（災害共済給付Web ホームページ：https:// www.jpnsport.go.jp/anzen/）
　対象の災害により治療を受けた場合には、申請に必要な書類をお渡ししますので、担任や顧問または保健室まで連絡してください。

学校管理下とは？

○ 授業中　　○ 休憩時間中
○ 登校中・下校中　　○ 部活動中
○ 校外学習中（スキー教室、修学旅行など）　　など

支給対象は？

　医療保険各法（健康保険、国民健康保険、共済保険など）に基づく療養に要した費用（初診から治癒までにかかった費用）が500点（5，000円）以上のものについて給付されます。
※同一の災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
※給付事由が生じた日から2年間請求を行わないときは、時効によって消滅します。
〈給付の対象外になるものについて〉
○ 医療費が500点（5，000円）未満の負傷、疾病等
○ 健康保険の適用をされない治療
　（歯科治療の場合の保険適用外の差し歯（セラミック製）、美容整形など
○ 差額ベッド代、付添看護料
○ 松葉杖等のレンタル代金、包帯や医薬品などの患者実費分
○ 検査のみの診療や入院で、異常がなく病名がつかない場合
○ 交通事故の場合（自動車損害賠償責任保険にかかるため）
○ 生活保護世帯の生徒の場合（医療扶助をご利用ください）

こども医療証の使用について

上記の災害給付の申請をする場合には、医療機関を受診の際に「こども医療証」「ひとり親医療証」は使用しないでください。（小平市の条例で決められています。）医療機関窓口で提出を求められた場合には、その旨をお伝えください。
小平市外にお住まいの方は取り扱いが異なる場合がありますので、ご相談ください。