

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校
保健室

2018. 11. 1 ☆ 8号

朝晩は冷え込み、日中も寒さを感じる季節となりました。文化祭の練習もラストスパートとなりました。毎日聴こえる合唱の歌声に、発表の準備に、作品の仕上がりに、本番がとても楽しみです。

寒くなり風邪が流行る季節となってきました。インフルエンザの流行も近付いています。元気なうちに早めの予防接種に行くなど、体調管理にも気をつけましょう。



11月8日は「いい歯の日」

～1学期の歯科検診で治療が必要という診断が出ている人は早めに歯科医を受診しましょう～



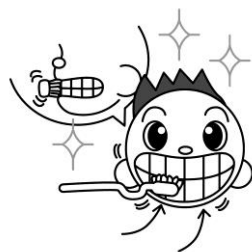
セルフケアしよう ～自分でできる歯のケア～

- ★食後の歯みがきを欠かさずする
- ★きちんと磨けているかチェックする。(歯の間や裏側など)
鏡で見たり、舌で触ってみたりしよう!

上手なセルフケアのために・・・

★歯ブラシのチェックをしよう

歯ブラシを後ろから見て、毛先が見えていませんか？毛先が広がりだしたら新しいものと交換しましょう。



★歯は1本ずつ丁寧に磨く

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、細かく動かします。

★歯間ブラシやフロスの活用

丁寧に磨いても歯の隙間の汚れは落ちていないことがあります。専用の道具を使って工夫して磨きましょう。

<保護者のみなさまにお知らせ>

学校の活動中(登下校含む)にケガをしてしまい、医療機関を受診する際はお知らせください!

ほけんしつ



生徒のみなさんは『日本スポーツ振興センター』に加入しています。学校管理下における災害(負傷、疾病など)に対して災害共済給付を行うものです。利用するにあたって、**医療機関を受診後に医療費の支払いが必要**となります。給付の対象外となる例もありますので医療機関を受診の前にご相談ください。

利用条件

- ◎療養に要する費用の額(初診から治癒までの総額)が5000円以上であること。
※保険証を使っての支払いが1500円以上
- ◎さいきつ子などの助成制度を利用していないこと。

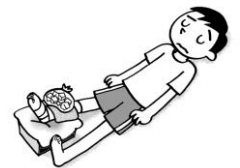
【流れ】

災害発生 (医療機関への受診が必要と判断)



① 学校・保健室に知らせる

…必要な書類の用意をします。医療機関名もお知らせください。



② 学校からの書類を受付に渡し、必要事項を記入してもらい受け取る

…その場ですぐに受け取れない場合もあります。医療機関から指示された日に受け取りに行ってください。(受診日に書類が提出できなかった時は、受付に後日学校からの書類を提出することを伝えてください)

③ 書類を保健室に提出する

…申請手続きをします。給付金の支給まで1～2ヶ月近くなります。

④ 給付金の支給

…学校から家庭へ直接お渡しします。



<給付金について>

家庭から支払った金額(保険証を使って3割負担)に+1割された金額が支給されます。この1割分は療養に伴って要する費用として加算されています。