ほけんだより 11月

R8･11月 宜野湾市立真志喜中学校

＜今月の保健目標＞
感染症予防を心がけよう。





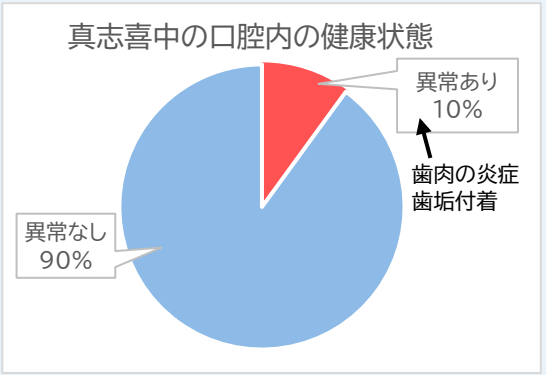
日中はまだ暑さが残るものの、朝晩は少しずつ涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。夜はスマホを早めに手放し、十分な睡眠をとることが元気の秘訣です。また、寒くなると、つい布団から出たくなくなったり、朝の時間がなく、朝ごはんを抜いてしまったりしがちですが、しっかり温かい朝食をとって体を内側から温めましょう。体も心も無理せず、自分のペースで過ごすことを大切にし、元気に 11 月を過ごしてくださいね。



歯の健康というと、むし歯を思い浮かべる人が多いかもしれません。しかし、歯を支えている「歯ぐき」の健康もとても大切です。

今年度の歯科検診では、約10人1人の生徒に歯肉や歯垢に関する指摘がありました。

歯肉炎は、誰にでも起こる可能性があります。歯ぐきが健康であるためには、歯垢をためないことが大切です。歯と歯ぐきの境目を意識して、毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう。



しっかり予防 しっかりケア
ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？　歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。

ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



できているかな？
正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌がふえてしまいます。次の４つを意識してみましょう。



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は１カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



災害共済給付制度の
オンライン化・リニューアル化について

日本スポーツ振興センター(JSC)が提供する
「災害共済給付制度」において、
令和9年(2027年)1月にオンライン請求システムの
全面リニューアルが予定されています。



制度の基本的な考え方や給付の対象・仕組み自体に変更はありませんが、
保護者の皆様の利便性向上および事務のデジタル化・ペーパーレス化を推進するため、
申請手続きが一部変更となります。

保護者の皆さまへの迅速かつ確実な給付を目的とした移行となりますので、
ご理解とご協力をお願い申し上げます。今後は保護者の皆さまも本システムを利用し、
スマートフォン等を使って直接手続きや状況確認を行っていただけるようになります。
具体的な操作手順につきましては、改めてお知らせいたします。



至急 学校での怪我・受診に関する給付用紙(医療等の状況)提出のお願い



学校管理下(授業・部活動・休憩時間・登下校など)での怪我により医療機関を受診された
お子様の保護者様へお願いです。

システムの全面的リニューアルに伴い、
本校での最終申請受付が 令和8年11月20日まで となります。
また、**令和8年12月5日から令和9年1月11日まで**の期間は、
システム切替のため請求手続きが一時停止いたします。

現行システムで申請が完了していない請求データは新システムへ自動引き継ぎができません。
お手元に未提出の「医療等の状況」(医療機関の証明用紙)や調剤証明書・領収書等がございましたら、
[11月20日(金)まで] に必ず保健室へご提出くださいますようお願いいたします。

対象

校内で怪我をし、医療機関を受診されたものの、給付用紙(医療等の状況)をまだ学校へ提出されていない方

学校への提出締切日

[11月20日(金)]
※学校から設置者・JSCへの手続き期間が必要なため、期日厳守にご協力ください。



提出が遅れますと、給付金のお支払いが大幅に遅れる可能性がございます。
書類を紛失された場合や、手続きについてご不明な点がございましたら、保健室まで
お気軽にお問い合わせください。