

ほけんだより6月

令和7年度 名西高校 保健室

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきて歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯と口の健康診断結果のお知らせを配布しています。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温 35℃以上、WBGT31 以上の場合、運動は原則中止」「気温 31℃以上～35℃未満、WBGT28 以上～31 未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

熱中症の予防 /
疲れたら、無理せず
休むのが基本



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにが状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

キャリアアドバイザー(常勤的カウンセラー)による教育相談について

6月より、キャリアアドバイザーとして公認心理師 田内 魁人 先生に来ていただけることになりました。悩み、不安な気持ちなど、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。保護者の方も相談できます。

6月の相談日: 4日(水)、6日(金)、11日(水)、13日(金)、18日(水)、20日(金)、25日(水)

申込方法 ホームルーム担任または養護教諭まで

保護者の方へ

いざというときのために知っておきたい

災害共済給付制度



災害共済給付制度とは？

学 校で起こったケガなどで受診し、一定以上の医療費を支払った場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。これを「災害共済給付制度」といいます。
もちろんケガがないことが一番良いですが、いざというときのために知っておいていただくと安心です。



- 医療費** 学校の管理下で生じ、医療費の総額が5,000円以上のケガ・疾病
- 障害** そのケガや疾病が治った後に後遺症が残る場合
- 死亡** 学校管理下での事件や疾病などに直接起因する場合



*健康保険が適用される治療のみ対象

学校管理下でのケガなどが対象です

- 学校の授業中
- 部活動中
- 修学旅行中
- 休憩時間中
- 大掃除の時間
- 登下校中
- 放課後（下校前）



たとえば… こんなケガが対象です

授業中に
はさみや彫刻刀などで
ケガをした

お昼休みに
遊具から落ちた

通学中に
自転車で転んだ

など

受給までの流れ

たとえ条件を満たしていても、申請をしなければ給付金は支払われません。



*申請からお支払い完了まで、3カ月程度かかります

*自治体の医療費助成制度等を利用する場合は給付金額が変わります

注意 請求には時効があります

医療機関等を受診した月から2年間請求を行わないと、給付金が受けられません。必要書類のご提出は、余裕をもってお願いいたします。

例 令和6年5月に受診→
時効の起算日は令和6年6月11日。
2年後の令和8年6月10日までに
日本スポーツ振興センターへ
書類が到着している必要がある

こんなケースに注意

初回に申請しておけば良いと勘違いしていた



継続して通院する必要がある場合、初回だけではなく医療機関にかかったら毎月申請する必要があります。

すべての治療が終わったら請求しようと思っていた



同一災害による継続治療は、初診から最長10年間支給を受けられますが、月ごとに2年で時効が発生します。

医療機関等での証明がとれていない



用紙を持っていても医療機関の状況等によってはその場で書類を書いてももらえないこともあります。