ほけんだより 11月

下布田小学校　ほけんしつ　2026.11.1　No.7

手洗いは大事



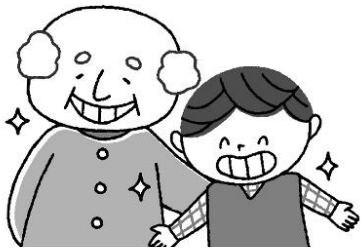
雨の多かった９月でしたが、１０月は気持ちの良い秋晴れの日が多くありましたね。１１月に入ると気温が下がり、空気が乾燥し始めます。９、１０月にも流行しましたが、インフルエンザの蔓延時期が本格的に始まります。手洗いうがい、換気、咳エチケットをするなど、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。また、バランスの良い食事を摂り、十分な睡眠と適度な運動を意識して、病気に負けない体づくりをしましょう！

１１月８日はいい歯の日



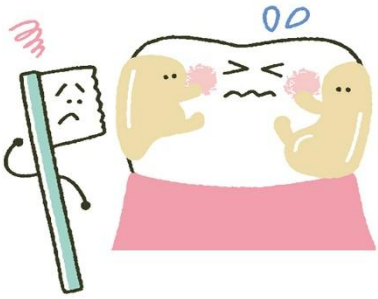


めざそう！ 8020（ハチマルニイマル）



みなさん、『**8020運動**』という言葉を知っていますか。これは「**80歳になっても20本以上自分の歯を保とう**」という運動です。歯が２０本以上あれば、どんな食べ物でもおいしく食べることができると言われています。いくつになってもおいしくご飯が食べられるよう歯を大切にしましょう。

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

【保健室からおうちの方へ】

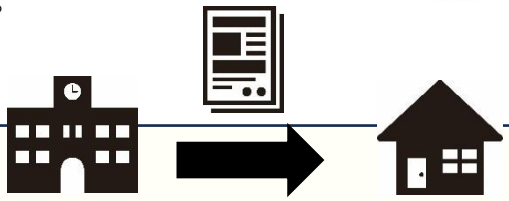
～災害給付制度の申請方法が変わります～



学校の管理下でのケガなどで医療機関を受診した際に給付金を請求する（日本スポーツ振興センター　災害給付制度）手続き方法が令和９年１月から一部変更となります。

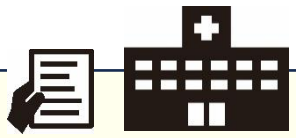
これまで保護者の皆様には、医療機関で証明していただいた用紙の提出をお願いしていましたが、これからはスマートフォン等で撮影し、専用システムへアップロードすることで手続きとなります。

《新しい申請手続きの流れ》



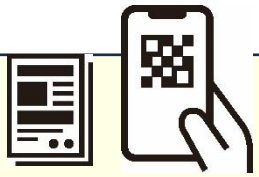
①学校から用紙を受け取る

学校でケガをした後、病院へ受診した（受診予定）場合は、担任または保健室へご連絡ください。学校から**「医療等の状況（証明用紙）」**と、手続き用ログイン情報が記載された**「二次元コード入りお知らせ文書」**をお渡しします。



②医療機関での証明

受診した病院や薬局（処方薬がある場合）へ「医療等の状況」をお持ちいただき、証明（記入）の依頼をお願いします。



③写真データの撮影・送信

「二次元コード入りのお知らせ」に記載された**二次元コードをスマートフォン等で読み取り、システムにログイン**します。医療機関から受け取った**証明用紙をカメラで撮影し、画像データをアップロード**します。

※アップロードされた画像をもとに、システムによる自動読み取りと学校での確認作業を行い、給付金の請求手続きを始めます。

システムの変更に伴い、現行の申請方法での最終申請日が**12月4日（金）**となっております。**現行でのお手続きをご希望される場合は、11月30日（金）までに「医療等の状況」等のご提出をお願いいたします。**

その他、ご不明な点がございましたら、下布田小学校 保健室　原澤（９４４－５４４８）までご連絡ください。