ほけんだより 11月

令和８年１１月１日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒にお読みください

よく噛んで食べて健康に！

邪馬台国の卑弥呼が生きた弥生時代は、硬いものをよく食べていたため、現代の人々に比べて噛む回数が６倍多かったと考えられています。みなさんは食事をするとき、どのくらい噛んでいますか。ひとくち30回噛むことを目標によく噛んで健康を目指しましょう。

ひみこのはがいーぜ



よく噛んで食べるといいこと８つ

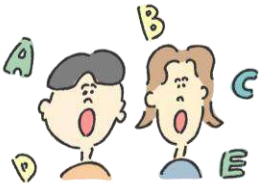
ひ 肥満の予防



み 味覚の発達



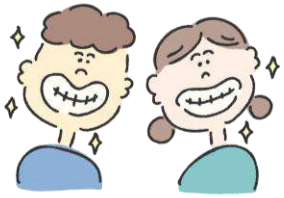
こ 言葉の発音がはっきり



の 脳の発達



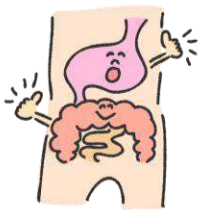
は 歯の病気を防ぐ



が がんの予防



い 胃腸の働きを助ける



ぜ 全身の体力向上



「肥満予防」・・・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止で太りにくい
「味覚の発達」・・・食べ物の味がよく分かる
「言葉の発音がはっきり」・・・口の周りの筋肉が発達し、はっきり発音できる
「脳の発達」・・・脳に多くの血が流れ、脳が活性化する
「歯の病気を防ぐ」・・・唾液が良く出て歯を守る
「がんの予防」・・・唾液が良く出て発がん物質の毒性を弱める
「胃の働きを助ける」・・・胃の働きが良くなり、消化吸収されやすい
「全身の体力向上」・・・噛むことで体に力が入り全力を出せる



保護者の皆様へ

学校保健委員会のご報告

10 月20日（火）に学校保健委員会を開催し、学校医の先生方からお話をいただきました。

〇内科医の先生より

・生活習慣による肥満ややせ願望による栄養不良にも注意。
・がん教育が推進され小学生から意識を高めていきたい。
・友達との薬の貸し借りからアナフィラキシーを起こす事故もあり、薬の管理に注意。

〇耳鼻科医の先生より

・ダニやハウスダストによる症状は例年に増して多い。
・耳垢栓塞など健診結果がでたらなるべく早めに受診しましょう。

〇歯科医の先生より

・虫歯は例年減っているが、高校生になると増えやすい。
・50歳以上のほとんどが罹患している歯周病は生活習慣で予防でき、高齢者の健康には歯の健康が大きく影響する。
・口ぽかんなど口周りの筋力不足の課題もあり、窒息事故も低学年へと年齢が上がっている。

〇眼科医の先生より

・視力低下の背景にスマホやタブレットの長時間利用が考えられ、学力や脳への影響も心配される。
・使用時間の管理、姿勢、太陽の光を浴びる外遊びなど日常的な予防を心がけましょう。

災害共済給付システムリニューアルについて

令和9年1月より、日本スポーツ振興センターの新システム導入により、「医療費の請求方法」が以下のとおり変わります。詳細は別途お知らせいたします。

①「医療等の状況」
⇒通院した医療機関で記入していただき、その写真データをシステムにアップロードしてください。

②「調剤報酬明細書」
⇒上記の疾病に対して医師の処方箋をもらい保険薬局で薬を購入した場合、薬局で記入していただき、その写真データをシステムにアップロードしてください。

③「請求書」⇒保護者が記入し、学校へ提出してください。
※「高額療養状況の届」
⇒1ヶ月分の医療費の総額が70,000円を超えた場合、保護者が記入し、その写真データをシステムにアップロードしてください。なお、高額療養費に該当した場合は、自己負担限度額（所得に応じて異なる）を超えた分は加入している健康保険に請求してください。スポーツ振興センターの給付対象は自己負担限度額分となります。

★リニューアルに伴い12月中は学校からの申請事務手続きを行うことができません。学校でのけがにより医療機関で記入していただいた災害共済給付関係書類は、**11月30日までに学校にご提出**をお願いします。