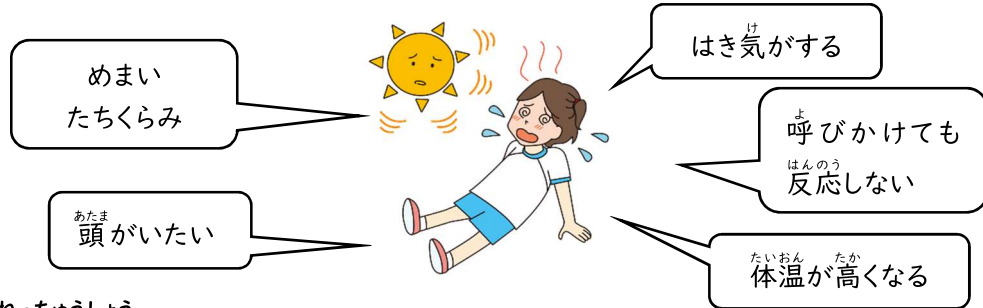


# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
2021.6.14 No.4

## ねっちゅうしょう き なつ げんき 熱中症に気をつけて夏を元気にすごそう!!

みなさんは、熱中症がどんな病気か知っていますか？熱中症とは、暑さで体温を調節するしくみがうまく働かなくなって、めまいや立ちくらみがしたり、頭が痛くなったり、はき気がしたりと体に色々な不調があらわれる病気です。



### ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいときはどんなとき？

- あまりねむっていないとき
- 急に暑くなるとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 暑くてムシムシするとき
- 体の調子がよくないとき



### ねっちゅうしょう よぼう き 熱中症を予防するためには気をつけてほしいこと

**すいぶん** をこまめにとろう。

運動する時は、**30**分に1回、休けいしよう。

**ぼうし**をかぶって、風通しのよい服を着よう。

体の調子がよくない時は、**うんどう**するのはやめておこう。

熱中症かな？と思ったら…**近くの大人に知らせよう**

真夏の悪そうなお友だちを見つけた時もすぐに知らせてね！

6月の保健目標は「**歯を大切にしよう**」です。



6月23日(水)にはみがき指導があります。今年度はコロナウイルスの影響でブラッシング指導はありませんが、歯科衛生士さんにお越しいただき、歯の健康についてのお話をさせていただきます。持ち物は筆記用具のみです。

## げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

保護者の皆様へ

5月の連休明けに実施いたしました「げんきアップ週間」にご協力いただきありがとうございました。子供たちの頑張りの様子や、メッセージを書いてくださった保護者の方が多く、子供たちのお家での様子がとてもよくわかりました。コロナ禍の影響で、お家にいる時間が長くなっている中、メディアとの関わり方について色々な課題はあると思いますが、ご家庭でも声かけをしてくださった保護者の方も多く、子供達もメディア時間を意識して過ごすことができたように思います。

以下にげんきアップ週間中の就寝・起床時刻の学年平均(表1・2)、メディア時間の学年平均(表3)を載せています。今年度も就寝・起床時刻ともに平日に比べ休日は遅くなり、メディア時間についても休日になると長くなる傾向が見られましたが、しっかり目標を意識して取り組もうとする子供たちの努力が見られました。

朝食については毎日食べている児童は89%(昨年度92%)、1~3日欠食している児童が11%(昨年度7%)、全く食べていない児童はいませんでした(昨年度1%)。朝食は「ごはん」「パン」なども単品が多いですが、昨年度に比べ、**主食+もう一品(主菜や副菜、汁物など)食べている児童が増えていました**。中には主食・主菜・副菜をバランスよくたべている児童もいれば、スープやヨーグルトのみの児童もいました。朝食は子供たちの体の成長や心の安定にとっても重要です。朝ごはんの量が少ないと午前中元気がなくなって、授業に集中できなくなる児童も多いです。子供たちが元気に過ごすためには、まずエネルギーとなる主食(ごはん・パン)を食べる必要があります。主食を食べる習慣があるお子さんは、卵、肉、魚、野菜などのおかずをもう一品追加して、少しずつ栄養バランスのとれた食事へステップアップしていただければと思います。次回のげんきアップ週間は夏休み明けになります。ご協力よろしくお願い致します。

表1 就寝時刻の学年平均

	平日	休日
1年	9時27分	10時17分
2年	9時48分	9時56分
3年	9時21分	9時41分
4年	9時49分	10時13分
5年	9時53分	10時11分
6年	9時45分	10時15分

表2 起床時刻の学年平均

	平日	休日
1年	6時49分	7時46分
2年	6時48分	7時14分
3年	6時27分	7時30分
4年	6時46分	7時42分
5年	6時30分	7時23分
6年	6時38分	7時19分

表3 メディア時間の学年平均

	平日	休日
1年	2時間03分	3時間23分
2年	1時間50分	2時間27分
3年	1時間20分	2時間25分
4年	2時間28分	3時間19分
5年	2時間50分	3時間35分
6年	2時間02分	2時間51分

※就寝時刻の目安…低学年9時、中学年9時30分、高学年10時

おうちの人と読んでね!

# いざというときは明日かも! ~災害からいのちを守る~

「風水害・土砂災害」

日本では、地震や噴火、台風・ゲリラ豪雨などの異常気象など、様々な災害が近年多く起こっています。6～9月にかけて多く発生する「風水害・土砂災害」については、特に、千早赤阪村は危険区域が多いため注意が必要です。



## ○風水害○～大雨や台風による災害は毎年発生しています～

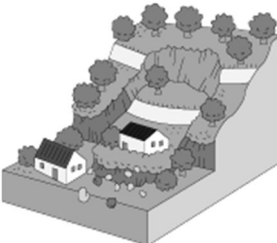


この時期は、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。特に浸水では、水の流れない場合でも、ひざ下までの水の深さが歩行の限界です。深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速かったりする場合は無理をせず、高いところで救助を待ちましょう。浸水する前の避難が重要です。

## ○土砂災害○～土砂災害は大雨や長雨に限らず、地震でも発生する恐れがあります～

大雨や台風、地震が起きたときには、土砂災害を引き起こす可能性があります。土砂災害には前兆現象があります。前兆現象を確認したら速やかに避難をしてください。



1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上で十分な注意が必要!!

種類	地滑り	がけ崩れ	土石流
特徴	比較的緩やかな斜面でも起こることも。 	短時間のうちに崩れたり、落石がある。 	破壊力が大きく、速度も速い。 
主な前兆現象	井戸水の濁り/亀裂・段差の発生/根の切れる音/落石・小崩落/樹木の傾き/湧水量の増加/地鳴り・山鳴り/池や沼の水かさの急変/地面の震動 など	湧水量の増加・濁り/斜面のはらみだし/表面流発生/湧水の停止/小石の落下/湧水の噴き出し/地鳴り/新たな湧水発生/亀裂の発生 など	流水の異常な濁り/土臭いにおい/渓流水位の激減/渓流内で転石の音/地鳴り/流木発生/流水の急激な濁り など

～家族や自分の身を守るために～



①住んでいる場所が「土砂災害危険区域」か確認	自宅が「土砂災害危険区域」かどうかは、千早赤阪村のホームページで確認できます。また、地区別の避難場所や避難ルートもチェックしておきましょう。
②雨が降りだしたら土砂災害警報情報に注意	テレビやラジオの気象情報などで発表される土砂災害警報情報に注意。大雨による電波障害や停電など、いざというときのために携帯ラジオを持っておくと◎。
③土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難	土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに近くの避難所など、安全な場所に避難。また、強い雨や長雨のときなどは、村の防災行政無線や広報車による呼びかけにも注意を。高齢者や障がいのある人など、移動に時間のかかる人は、より早めの避難が◎。

～避難時の心得～

### ①すばやく避難

避難情報が発表される前でも、雨の状況から判断し、自主的に避難。



### ②車での避難は控える

車は約30cmの浸水で走行困難になります。避難するときは自分の足で!



### ③集団で助け合う

単独での行動は避け、近所の人たちと決められた場所へ避難。子ども、高齢者とははぐれないようにし、お互いの体をロープでつないでおく。

### ④足元に注意する

水中のマンホールや溝に注意し、長い棒を杖代わりにして確認。安全で広い道を選び、できるだけ真ん中を歩く。

☆村ホームページには、防災に役立つ情報が掲載されています。この機会に家族で確認をしてみてください。