



ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R4(2022).7.4 No.5

しかけんしんけっかほうこく 歯科検診結果報告 (6月9日に行いました) *おうちの人と読みましょう

「全校の40.3%の人にむし歯、57.1%の人に歯垢の付着あり」でした

荒木歯科校医先生より



赤阪小学校のみなさんの歯の状態は、全体的にみると「むし歯」と「歯垢の付着」が目立ちました。歯垢は、歯みがきをていねいにしないと取ることができません。むし歯はなくても、歯垢がついた状態のままだと、いつかはむし歯になってしまいます。特に、前歯に歯垢がついている人は、歯みがき習慣が心配です。

治療勧告(お知らせの紙でCに○のあるもの)となった人は、なるべく早めに受診をしてください。

なつ げんき す 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう



例年より早く梅雨が明けましたが、今週は「戻り梅雨」といってまだまだ雨が続きそうですね。もうすぐ待ちにまった夏休みがやってきます。この時季、特に気をつけたいのは、やはり「熱中症」です。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、頭痛・めまいや立ちくらみ・だるさや吐き気などの症状があり、ひどくなると命にかかわることがあります。下の「5つのポイント」を守って、楽しい夏を過ごしましょう。

ねっちゅうしょう み まも 熱中症から身を守る!!「5つのポイント」



そと 外では、ぼうしをかぶる



すいぶん こまめな水分ほきゅう



れい さむ〜い! 冷ぼうにたよりすぎない



せいかつ ととの 生活リズムを整える



たいちよう うんどう 体調がわるいときは運動をひかえる

「むし歯になりかけの歯」って?

まだ歯に穴はあいていませんが、表面が溶かされてツヤがなくなり、白くにごって見えたり、うすい茶色になっている歯のことです。痛みなどはありません。この初期むし歯の状態であれば、ていねいな歯みがきによって健康な歯にもどすことができます。しっかり歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう。

...全国平均を上回るもの
文部科学省 学校保健統計調査より



	受検者数	むし歯がある人		
		人数	%	全国%
1年	9	2	22.2	21.1
2年	7	3	42.9	22.7
3年	14	3	21.4	22.9
4年	14	6	42.9	20.9
5年	17	10	58.8	16.8
6年	16	7	43.8	13.6
全校	77	31	40.3	19.6

	歯垢の付着		歯肉の炎症		むし歯になりかけの歯	
	人数	%	人数	%	人数	%
1年	2	22.2	2	22.2	2	22.2
2年	6	85.7	5	71.4	5	71.4
3年	9	64.3	8	57.1	5	35.7
4年	7	50.0	6	42.9	12	85.7
5年	11	64.7	9	52.9	12	70.6
6年	9	56.3	9	56.3	8	50.0
全校	44	57.1	39	50.6	44	57.1

*おうちの人と読みましょう

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~

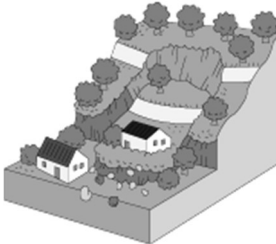


この時期は、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。特に浸水では、水の流れがない場合でも、ひざ下までの水の深さが歩行の限界です。深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速かったりする場合は無理をせず、高いところで救助を待ちましょう。浸水する前の避難が重要です。

○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/溪流水位の激減/溪流内で転石の音/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。