

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H29.7.14 No.7

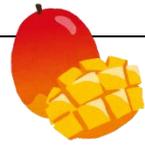
7月の保健目標

夏を元気にすごそう



プールでうつやすい 眼の病気

来週は終業式です。みなさんは、1学期を元気に楽しくすごせましたか？
さて、もう夏休みの計画は立てていますか？せっかくの長い夏休みですから、しっかり計画を立て、ふだんできないことにも挑戦してみましょう。くれぐれも、けがや病気、特に熱中症には気をつけて、楽しい夏休みをすごしてくださいね。



☆ほけんしつから夏休みの宿題☆



	全校(人)
受診が必要な人	38
受診報告書を出した人	8
まだの人	30

毎食後はみがき&むし歯をなおす！！

歯科検診のお知らせでCにOのある人は、
早めにいって見てもらいましょう。
←現在の赤阪小学校の歯のちりょうのようす

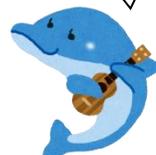
プール熱(咽頭結膜熱)	流行性角結膜炎	急性出血性結膜炎
～症状～ 38～40℃の発熱 目の充血・のどの痛み	～症状～ めやに・なみだ眼 目の充血やはれ まぶたの赤みやはれ	～症状～ 白眼の部分にも出血 眼の違和感・痛み

*これらの病気は、人にうつる病気です。診断を受けた場合はプールには入れません。
*感染予防のため、タオル・ゴーグルなどのかしかりはひかえましょう。

涼しい部屋でダラダラ過ごしていないかな？



あたまのたいそう



熱中症から身を守る！！「5つのポイント」

- ① 外では、ぼうしをかぶる
- ② こまめに水分ほきゅう(運動時は塩分も)
- ③ 冷ぼうにたよりすぎない(暑さに体をならす)
- ④ 生活リズムを整える
- ⑤ 体調が悪い時は、運動をひかえる

裏面もあります→

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～

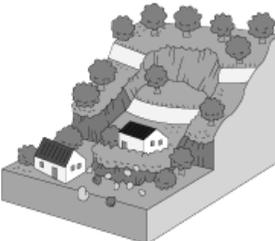
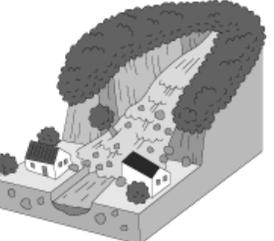
この時期は、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。特に浸水では、水の流れない場合でも、ひざ下までの水の深さが歩行の限界です。深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速かったりする場合は無理をせず、高いところで救助を待ちましょう。浸水する前の避難が重要です。

○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/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HP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、いざという時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HP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もよいと思います。

東部小学校研究会養護保健部会作成 出典:「太子町防災ガイドマップ」「政府広報オンラインHP」