



赤阪小学校
保健室

H30.7.17 No.6

おうちの人と読みましょう

いよいよ今週から長い夏休みが始まります。休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日健康で元気にすごしてください。こまめな水分補給などで、熱中症にも注意しましょう！

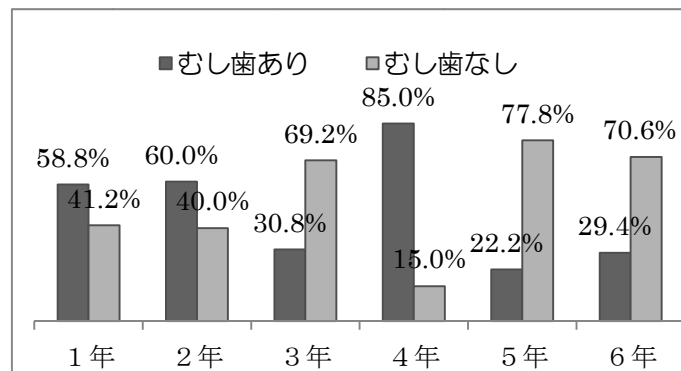
7月の保健目標

夏を元気にすごそう

歯科検診結果報告

本校では、6月14日に歯科検診がありました。学年別の結果は以下の表のとおりです。全校では49%の人にむし歯がありました。特に乳歯のむし歯が多いです。まだ治療を受けていない人は、夏休みを利用して早めに歯科に受診しましょう。むし歯は放っておいても絶対に治ることはありません。どんどん歯に穴があいて、ひどい状態になってしまいます。むし歯ではないけれど、歯こうや歯石が残っている人も多かったので、みがき残しがないように毎日ていねいに歯をみがきましょう。

学年別結果 (赤阪小)



むし歯全国平均

1年	24.2%
2年	24.9%
3年	26.1%
4年	24.6%
5年	21.5%
6年	16.4%

文部科学省 学校保健統計調査より



乳歯はどうせ抜けるから…と放っていませんか？

乳歯のむし歯を放っておくと永久歯にも影響が出ることがあります。



①乳歯の頃にむし歯が多いと、永久歯もむし歯になりやすくなります。

乳歯のむし歯を放っておくと、口の中でむし歯菌が増え続けます。むし歯菌が多い環境の中に永久歯が生えてくると、むし歯になる危険性は高くなります。

②将来の歯並びを悪くします。

乳歯でむし歯が崩れたり、失ったりしてしまうと、空きスペースができます。いずれここに永久歯が生えてくるのですが、長期間スペースが空いていると両隣の歯が自然と寄ってきてしまいます。その結果、永久歯が生えるスペースがなくなって歯並びが悪くなってしまいます。

熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしましょう。風通しがよく、汗をよく吸いにとって、乾きやすい素材の服がいいです。

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとりましょう！

こまめに水分をとる！



熱中症予防のコツ③

とる水分は、うすい食塩水がいいです。1Lの水に、1～2gの塩をまぜたくらいがちょうどいい濃さです。

水分はうすい食塩水がいい！



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～

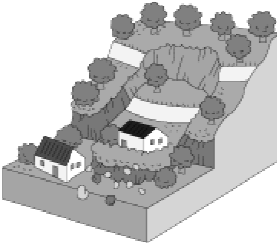
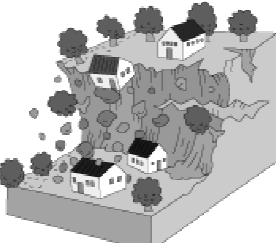
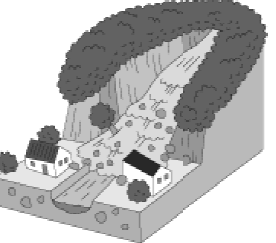
この時期は、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。特に浸水では、水の流れない場合でも、ひざ下までの水の深さが歩行の限界です。深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速かったりする場合は無理をせず、高いところで救助を待ちましょう。浸水する前の避難が重要です。

○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/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」