

なつ げんき す
7月の保健目標 夏を元気に過ごそう



ジメジメした日が続いています。気温・湿度ともに高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調もくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、暑い夏を元気にすごしましょう！



今年も保健委員会の5・6年生が、長休みと昼休みに「暑さレベル」を測って放送をします。よく聞いて、熱中症を予防しましょう。

歯科検診結果報告 (5月29日に行いました) *おうちのひとと読みましょう



全校の8割(60人中48人)が

むし歯、もしくはむし歯になりかけの歯がある状態

	受検者数	むし歯がある人			歯垢の付着		歯肉の炎症		むし歯になりかけの歯	
		人数	%	全国%	人数	%	人数	%	人数	%
1年	8	4	50.0	16.2	6	75.0	6	75.0	7	87.5
2年	9	4	44.4	18.0	6	66.7	6	66.7	4	44.4
3年	11	4	36.3	18.9	6	54.5	6	54.5	9	81.8
4年	8	1	12.5	18.5	2	25.0	2	25.0	5	62.5
5年	9	1	11.1	15.5	3	33.3	3	33.3	6	66.7
6年	13	1	7.6	12.2	6	46.2	6	46.2	4	30.8
全校	58	15	25.8	16.5	29	50.0	29	50.0	35	60.3

…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



歯科衛生士さんによる歯みがき指導 *おうちのひとと読みましょう

6月24日(火)に1・3・5年が、歯科衛生士さんによる歯みがき指導を受けました。



1年生

歯の王様(6歳臼歯)やおかしの選び方についてお話を聞きました。また、実際に歯みがきをして、透明コップにうがいした水を入れて汚れを見ました。まだまだ、子どもだけではきれいにみがくことは難しいです。ぜひ、おうちの方に仕上げみがきをしてもらいましょう。

3年生

3年生はプリントを使いながら、学習しました。2年生の時にやったことを覚えている人もいました。

3・4年生は歯の生え代わりで、かむのもみがくのも一番難しい時期です。生えたての永久歯は柔らかくむし歯になりやすいので、しっかりみがきましょう。また、週に1回でいいので、おうちの方にもみがけているかチェックしてもらいましょう。



5年生

高学年になると、歯だけではなく、歯ぐきの状態が悪くなりやすくなります。むし歯のチェックと同時に、歯肉の状態もチェックしましょう。また、顕微鏡を使って口の中の細菌の様子を見ました。驚いた人もいましたね。乳歯もほぼ抜けて、永久歯が生えそろう時期になります。一生使う永久歯を大切にしていきましょう。



あともう少しで1学期も終わり夏休みに入ります。体調に気を付けて過ごして下さい。また、1学期に行った健康診断の結果を各家庭に終業式の日に配布予定です。各検診の結果で受診勧告となっている場合は、夏休みの時間を使って受診していただくようによろしく願いいたします。



＊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～

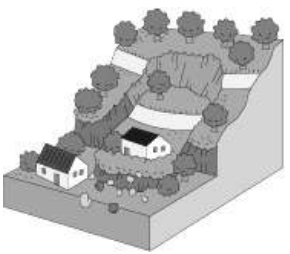
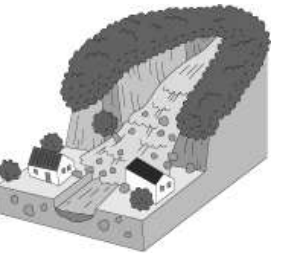
この時期は、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。特に浸水では、水の流れがない場合でも、ひざ下までの水の深さが歩行の限界です。深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速かったりする場合は無理をせず、高いところで救助を待ちましょう。浸水する前の避難が重要です。

○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。



！ 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もよいと思います。