

ほけんだより

令和2年度
第6号

令和2年9月4日
喜界町立早町小学校
保健室

2学期が始まり、4日間が過ぎました。夜はぐっすり眠れていますか？朝はすっきり目覚めていますか？朝ごはんは欠かさず食べていますか？
まだまだ厳しい暑さが続く中、運動会の練習も始まります。体の調子を整えて学習に参加しましょう。

9月の保健目標

けがを予防しよう



運動中のけがを防ぐために



① しっかり眠る



② つめを切っておく



③ 足に合った靴をはく



④ こまめに水分補給をする



⑤ 体調が悪いときは無理をしない

1年間の中で、9月は運動会練習などでけがの発生が増えます。思わぬけがをすることがないように、自分の体調や身の周りの安全に気をつけましょう。

こんなときだからこそ、みんなに「ありがとう」

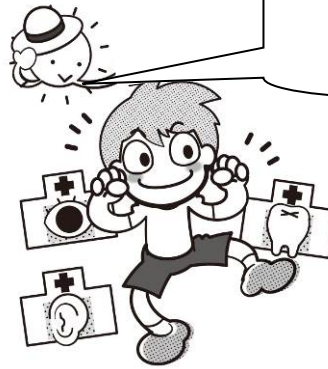
- ・ マスクを忘れずにつけてくれて、ありがとう
- ・ しっかり手洗いをしてくれて、ありがとう
- ・ ソーシャルディスタンス（人との距離）を保ってくれて、ありがとう
- ・ 中止になってしまった行事のことを理解してくれて、ありがとう

新型コロナウイルス感染症が流行し、さまざまなイベントや経済活動の自粛が続いています。我慢をしているのは大人だけではなく、子どもみなさんもたくさん我慢をしてくれています。みなさんが予防のために取り組んでいることの一つ一つが、大切な人の命を守ることに繋がります。

新型コロナウイルス感染症が終息し、「あのときは大変だったよね。」「いっぱいがんばったよね。」と話せる日がきくと信じて、みんなでこの状況を乗り越えたいですね。



歯の治療は進んでいますか？



今年度の歯科検診の結果、早町小のむし歯保有率は、50.8%でした。(65名中33名)
夏休みを利用し、歯科医院を受診、治療終了の連絡をくださった御家庭もありました。9月1日現在のむし歯保有率は、35.4%です。今年度は、むし歯保有率20%以下を目標にしています。

むし歯はひき始めのかぜのように自然に治るということはありません。見た目に変化がない、痛みがないという理由で治療を先延ばしにすると確実に悪化します。お子様の健康を守るために、早めの受診や治療をお願いいたします。なお、治療が済まれましたら、学校にも御連絡をくださいますよう、よろしくお願いたします。

※ 裏面もご覧ください。

自分の命は自分で守る！～防災について考えよう～

日本では昔から、地震や津波、台風などの自然災害が発生しています。そのため、「自然災害大国」といわれ、世界の中でも自然災害が発生しやすい国として知られています。特にここ数年は、全国各地で大雨による災害が相次いでいます。今年の7月には、熊本県を中心に、九州や中部地方などで集中豪雨（令和2年7月豪雨）が発生したことは記憶に新しいと思います。

自然災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。とっさのときに、自分や大切な人の命を守るようにするためには、準備が必要です。

非常用持ち出し袋チェックリスト

※ 非常用持ち出し袋は、玄関や枕元など、持ち出しやすい所に置きましょう。

- 水
- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケットなど）
- ヘルメットや防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（処方薬・常備薬、絆創膏、消毒液など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉
- マウスウォッシュがあると便利です。
- 衣類、下着
- 必要に応じて、生理用品や紙おむつ、中身の
見えないゴミ袋もあると安心です。
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー
- 貴重品（通帳、現金、健康保険証など）
- 小銭があれば公衆電話や自動販売機が利用できます。



食べ物の備蓄

Q どれくらいの備蓄が必要なの？

A 備蓄品は「家族全員が1週間、買い物しなくてもいいくらい」を考えましょう。でも、非常食やお水をたくさん買っておく必要はありません。自分の家の冷蔵庫や冷凍庫、キッチンの戸棚にあるレトルト食品や缶詰、お米やうどんも立派な「非常食」です。

生活用品の準備

Q 生活用品の備蓄ってどんなものが必要なの？

A たとえば、歯をみがくには、歯ブラシと歯みがき剤だけではなく、お水も使います。電気が止まったら、冷蔵庫も電子レンジもトイレもいつも通りには使えません。もし〇〇が使えなかったらどうしたらいいのかを考えてみましょう。

トイレについて

Q 電気が止まったら、トイレはどうしたらいいの？

A 電気が止まって家のトイレの水が流れなくても「携帯トイレ」を使うことで、安心してトイレに行うことができます。避難所にある仮設トイレは行列ができていない場合もあります。時間を決めて、トイレに行くように心がけましょう。

避難場所の確認

Q どんなことを確認すればいいの？

A もし、外出先で災害が起こったらどうしたらいいのかを考えましょう。外出先の避難場所をチェックしたり、もしものときはどのように家族と合流するのか、どの避難所に連絡すればいいのかを、家族と話し合っておくことが大切です。

感染症対策用品もお忘れなく！

- マスク
- ウエットティッシュ
- 手指消毒用アルコール
- 体温計
- 石けん・ハンドソープ

