

## 安心安全情報

### 火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	3	10	+4
林野	0	4	±0
車両	0	0	-2
その他	0	4	±0
救急	107	753	+129

### 交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	23	100	-6
物損	74	361	-17
死者	0	0	±0
負傷者	26	115	-12
全国死者	1389		(昨年同月比 -16%)

## 弾道ミサイルの落下時の行動について

現在、テレビや新聞などで報道されている弾道ミサイルの発射により、私たちの身近なところでも落下する可能性が出てきています。

市では国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を整備しており、防災行政無線や防災・防犯メールで緊急情報を配信します。

また、すべての携帯電話からも「エリアメール」などでアラーム音と緊急情報、TVやラジオからも情報は配信されます。もし緊急情報を確認した場合は、落ち着いて下記の行動をとり安全を確保しましょう。

### Jアラート(例)

『直ちに避難。直ちに避難。直ちに頑丈な建物や地下に避難してくださ

い。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに屋内に避難してください。』

### <緊急情報が配信された場合>

屋外にいる場合は、できる限り頑丈な建物や地下に避難します。建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守ってください。屋内にいる場合は窓から離れるか、窓のない部屋に移動します。

### <近くにミサイルが落下した場合>

屋外にいる場合は、口と鼻をハンカチなどで覆い、現場から離れ、機密性の高い屋内または風上へ避難しましょう。屋内にいる場合は、換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉します。

元気の

## 知恵袋

### 80歳で20本の歯を残そう!

周病の予防が大切です。

むし歯を予防するために、だらだら食べないで、食事や間食にメリハリをつけましょう。また、子どもの仕上げ磨きは小学校3、4年生までは必要になります。歯の質を強くするフッ化物の利用も県で推奨されています。

歯周病の予防は、歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)なども使用してみてください。歯の奥までしっかり掃除することで、清潔な歯を保つことができます。かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診も受けましょう。

80歳になってもおいしく食べられるように、歯と口の健康を守りましょう!

8020運動をご存知ですか? この運動は、80歳で20本の歯を残そうという取り組みです。親知らずを含めて32本ある永久歯のうち、20本以上の歯があればほとんどの食べ物をおいしく食べることができると言われていています。平成23年に全国で行われた歯科疾患調査では、達成者は38.3%で、平成17年度の24.1%と比較すると14.2%とかなり増加しています。しかし、全国と比較すると、宮崎県ではまだまだ改善が必要です。

歯と口の健康は、全身の健康に繋がっています。歯が多く残っている人ほど総医療費が少ないという統計もあります。小さい頃からのむし歯予防、若いうちからの歯



小林市役所 健康推進課 保健師 橋口 圭子

## みんなで学ぶ 子育て広場

### 集団生活は、 学びの場

中央保育所 湯田 いつみ 所長



～紹介します～ (5歳児Aくん) 「皆で鬼ごっこをしよう!」 「最初はゲー! じゃんけんポン! あいこでしょ!」

Aくんは負けてしまいました。負けたAくんは鬼になりたくなくて泣きだしました。その場の雰囲気が悪くなり鬼ごっこも無くなりそれぞれ他の遊びを始めた子どもたち。Aくんは立ち直れず、すべり台の下に隠れていました。しばらくして「じゃんけんしよう!」と声をかけるとじゃんけんしてく

おもしろい会話  
子ども:「先生、わいんください」  
先生:「わいん?」  
子ども:「うん、わいん!」  
先生:「おわんじゃない?」  
子ども:「あっ、おわんだった!」  
かわいい言い間違いをした子どもでした。

保育所(園)では0歳から5歳(就学前)の子どもたちが毎日元気に過ごしています。子どもたちは日々さまざまな発見をし、その成長した姿に毎日癒されています。

れました。保育士が負けたので大声で泣いてみました。するとびっくりした顔をするAくん。どんな気持ちだったか話をしていくと分かってくれたようでその後はまた友だちと笑顔で遊びはじめました。

このように子どもたちは集団生活においてさまざまなことを学びます。Aくんも我慢することや相手の気持ちが分かったのだと思います。保育所という集団のなかでさまざまなことを学んでほしいです。



■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課(Tel 23-1148)まで

## 健康の達人

### 【極意】

歯をいつまでも大切に!



富溝 正利 さん

歯と口の健康週間で6月4日、「8020推進財団理事賞」と「高齢者のよい歯のコンクール優秀賞」をいただきました。今でも親知らず4本を含み、すべて虫歯もなく健在です。

1日2回、特にエチケットとして朝食後は10分間、歯磨き粉と塩をつけて丁寧に磨いています。また、健康のために、朝はラジオ体操をして、30分前後のウォーキング、食事は肉と魚をバランスよく食べるように心がけ、野菜から先に食べています。

仲間とのグランドゴルフ、ゴルフが楽しみです。仲間とともにこれからも楽しい時間を過ごしていきたいです。

【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課: Tel 48-3132 ●野尻庁舎住民生活課: Tel 44-1100

## ヘルスメイトさんの 野菜レシピ トマトと生ハム・チーズのおしゃれサンド



今月の旬の食材は

トマト



【材料...2人分】

- ・トマト ..... 1個
- ・スライスチーズ ... 2枚
- ・生ハム ..... 2枚
- ・生バジル ..... 適量
- ・粗挽き胡椒 ..... 適量
- ・オリーブオイル ... 適量

### ●作り方

- ①トマトは半分に切り、スライスする。
- ②トマト・チーズ・生ハムを重ねる。
- ③生バジルをトッピングする。
- ④オリーブオイル、粗挽き胡椒を適量回しかけてできあがり。

1日に野菜 350g を食べよう!