

6月は「土砂災害防止月間」

「警戒レベル」の意味を知っていますか？



警戒レベル = 避難情報

5

緊急安全確保
(市町村が発令)

警戒レベル4までに必ず避難！

4

避難指示
(市町村が発令)

3

高齢者等避難
(市町村が発令)

2

大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁が発令)

1

早期注意情報
(気象庁が発令)

逃げなきゃコールの活用を

- あらかじめアプリをダウンロード
- 家族と自身が暮らす地域を登録

水害や土砂災害などの危険が迫った際に、登録した地域の災害情報がプッシュ通知されます


<https://www.mlit.go.jp/river/risp/policy/33nigecall.html>

熱中症対策

熱中症にならない5つの行動

衣類を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整

日差しを避ける

日傘や防止で直射日光を避ける

こまめな水分補給

意識的に水分をとる

暑い日は頑張りすぎない

適度に休憩をとり、無理しないように

十分な睡眠をとる



歯と口の健康週間（6月4日～10日）

歯を健康に保つために

歯を強くする食物

ひじき・わかめ・昆布・海苔・チーズ・無糖ヨーグルト・にんじん・パセリ・ピーマン等

歯によいドリンク

牛乳・お茶類

歯に悪いドリンク

甘い飲み物・炭酸飲料・野菜ミックス飲料・カフェオレ・缶コーヒー・スポーツドリンク

6月4日は「虫歯予防デー」！
上記を意識してみましよう

