



令和6年7月号

横芝中学校

保健室



....

暑い日が続くと、汗をかくことが増え、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



## 熱中症予防の「かきくけこ」

- ①「がまんは禁物」
- ②「きゅうに暑くなる日は注意」
- ③「くろい服は避けよう」
- ④「けんこうな人も油断しないで」
- ⑤「こまめに水分補給」

暑さに負けるな!



## 健康診断結果のお知らせについて

健康診断のご協力ありがとうございました。夏休み前に、健康診断の結果一覧を記載した書類を配付いたします。各家庭で保管をお願いします。また、健康診断で「治療のすすめ」のお知らせが配付されましたら、夏休み中の受診をおすすめします。

### 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

### 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする





# 突然の雷 どうやって身を守ればいい？

8月は雷が最も発生しやすい時期。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドなどの開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。過去には、部活中などに落雷に遭った生徒が死亡する事故も起こっています。

屋外にいる時に雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとってください。

## 雷が近づいているサイン



積乱雲（入道雲）がみるみる大きくなる

黒い雲が近づき、周囲が暗くなる

急に冷たい風が吹いてくる

雷の光が見える、雷鳴が聞こえる

### Check! 気象庁の雷予報

- 雷注意報  
雷による被害が起こる危険がある場合、数時間前に発表される
- 雷ナウキャスト  
1時間先までの雷の可能性や激しさを予報する

## ⚠ 雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください

雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています

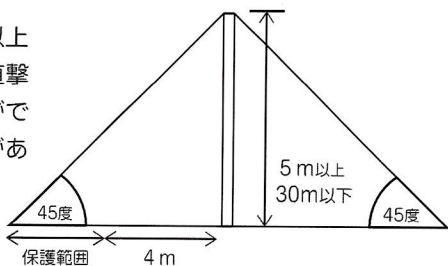
### 避難する場所・身を守る姿勢

鉄筋コンクリート製の建物、避雷針などのある建物

電柱の保護範囲

車や電車などの乗り物 など

電柱など高さ5m以上のものには、雷の直撃から身を守ることができる「保護範囲」があります。



周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます。



### 避難してはいけない場所・キケンな行動

木の近く、木造の建物の軒下

傘をさす

これらに落雷した場合、近くにいると電流が飛び移ってることがあります（側撃）。特に雨宿り中の木からの側撃が多く、落雷による事故の多くを占めます。

雷は突起物めがけて落ちるため、傘のような細長いものを頭よりも高い位置にカざしていると危険です。

### 雷のよくある誤解

- Q スマートフォンや腕時計など、金属製のものは外したほうが良い？
- A. 外さなくて良いです。
- 落雷を受けた時に、金属製のものを身につけていたことで人体を流れる電流を減らし、軽症で済んだという例もあります。
- Q 電気を通さないゴム製品を身につけていれば安全？
- A. 雷には効果がありません。
- 長靴やレインコートなどのゴム製品は電気をほとんど通さない物質ですが、雷のすさまじい電圧に対してはまったく効果がありません。

