

ほけながまより夏

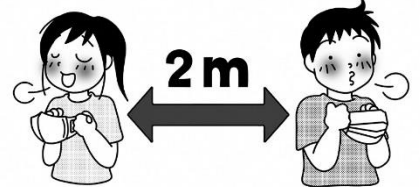
東中学校 保健室
2021. 7. 2

今年度初めての定期テスト、お疲れさまでした。自分が学習してきた成果は発揮できましたか？

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。



マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

梅雨が明けたら夏本番！ 梅雨の終わりから夏にかけ増えてくるのが雷です。雷は油断すると命にもかかわるので、雷からの避難について確認しておきましょう。

以前は「稲妻と雷鳴の間隔があいていたら安全」といわれていましたが、頭上に積乱雲があるのなら、次の瞬間には自分の頭上に落雷する可能性があるのです。ですから、雷鳴が聞こえたら、自分にも落雷する可能性があると考えて、すぐに安全な場所に避難してください。

落雷の中で特に被害の多いのが【直撃雷（ちょくげきらい）】と【側撃雷（そくげきらい）】があります。

【直撃雷】： 建物や人などに雷が直接落ちること

【側撃雷】： 物体に落ちた雷電流が周囲の人や物体に再放電する雷のこと。

直撃雷を受けやすいところ

◆広く開けたところ

- ・グラウンド
- ・公園、広場、屋外プール
- ・川、河川敷
- ・田畑などの田園地帯
- ・海（海岸、海水浴場、海上）
- ・キャンプ場、ゴルフ場

◆周辺より高いところ

- ・山頂、山の尾根（稜線）
- ・ビルの屋上

広く開けたところや高いところでは、そこにいる人が「最も高いもの」となり、雷を受ける危険があります。

側撃雷を受けやすいところ

- ◆高い木下・林や森の中
- ◆ビルや家の軒下



カミナリから身を守るためのお約束

木の下で雨宿りは危険！

傘はさしません！

4m以上はなれて！

うつぶせも危険！

早く早く！

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは危険！

- ・木の^{した}下
- ・建物の^{たてもの}軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

こんな人は 危険大! 熱中症の

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ

1 暑さに慣れていない、体力がない人

2 寝不足、カゼ気味の人

3 がんばりすぎる人

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

熱中症は室内でも起こります!

みんなで声をかけ合って防ぎましょう!

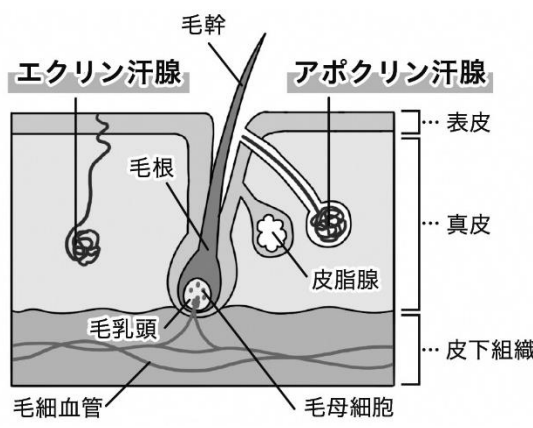
じんわり、だくだく 汗について

汗の重要な働きとは?

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、**体温を一定に保とうとする働き**があります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく(気化熱)ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。

汗、どこから出ている?

私たちの体(皮膚:体毛の周辺)は図のようになっていて、汗は「**エクリン汗腺**」「**アポクリン汗腺**」という2つの汗腺から分泌されています。



- 汗をかいたら?**
- そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。着替えの準備も大切です。
 - 汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給を心がけましょう。とくに、汗をたくさんかいた後は塩分補給を忘れずに。
 - 「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。

