

# ほけんだより 7月

令和7年7月  
三好特別支援学校  
保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

もうすぐ夏休みですね。生活リズムが崩れないように気をつけましょう。熱中症に注意しながら、夏を楽しんでください。

熱中症の原因は  
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?  
と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい



悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

## 保護者の方へ

### チャレンジ! アウト メディア

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。「どのレベルにするか」、「どれくらいの期間取り組むか」を話し合って決め、メディアと上手に付き合う方法を見つけられるといいですね。



レベル 1	食事の時はテレビを消す
レベル 2	寝る 1 時間前からメディアを使わない
レベル 3	夕方以降はメディアから離れる
レベル 4	メディアは、1 日 1 時間以内にする
レベル 5	1 日中、メディアのスイッチオフ

## 突然の雷 どうやって身を守ればいい?

夏は雷が多く発生します。屋外にいるとき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



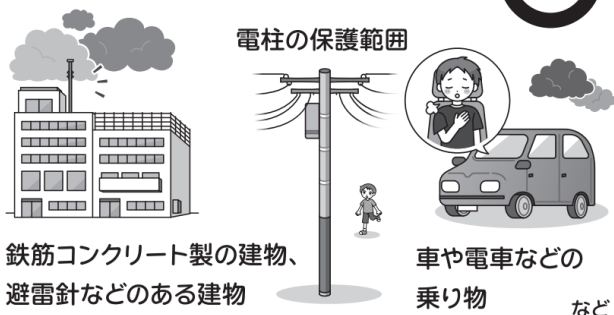
#### Check! 気象庁の雷予報

- 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

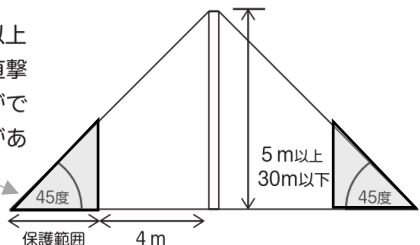
### 雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください

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



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。

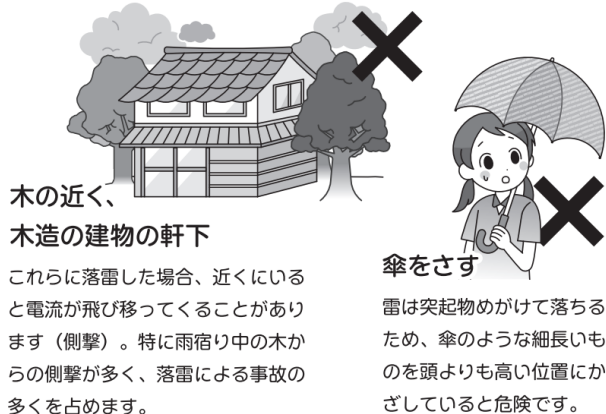


周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

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



#### 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。

