

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ね。

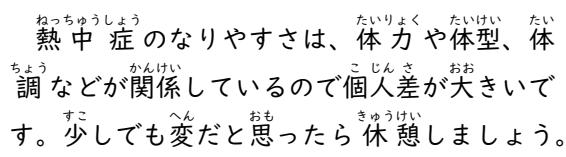
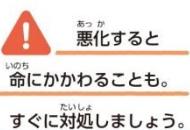
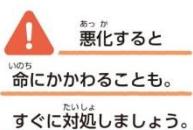
熱中症の原因は
3つの不足!?



熱中症の症状
軽症



熱中症かも!?
と思ったら



保護者の方へ



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマートフォン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？

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



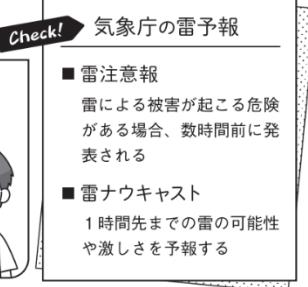
黒い雲が近づき、
周囲が暗くなる



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



電柱の保護範囲

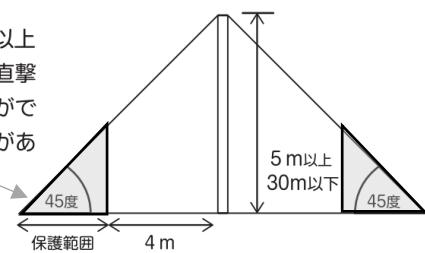


鉄筋コンクリート製の建物、
避雷針などのある建物

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ます。
「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。



耳をふさぐ
両足を閉じて
ひざは地面に
つけない

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

これらに落雷した場合、近くにいる
と電流が飛び移つてきます（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。



傘をさす

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か
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。