

保健だより 9月号



とうとう2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず「しないなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。食べることで毎日のエネルギー源になります。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

また、まだまだ暑い日が続くので、熱中症の危険性もあります。喉が渴く前にこまめに水分補給をすることを忘れずに！



覚えておこう！

応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。正しく応急手当をして、早めに医療機関を受診しましょう。



☆ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします。



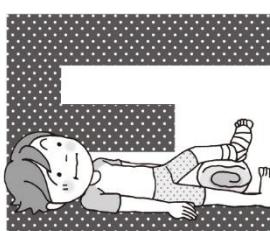
☆ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします。



☆ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します。



☆ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます。



安全な
場所は？

身を守る
姿勢は？

救急処置
は？

カミナリから身を守ろう

ゴロゴロと聞こえたら 危険！

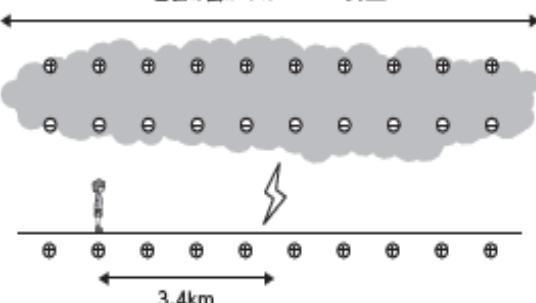
光と音の関係

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね？でも要注意！

雷雲は数km～10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも！



雷雲の広がりは10km以上

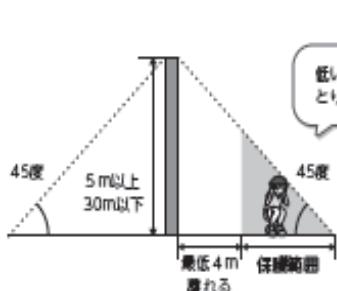


「ピカッ」から「ゴロゴロ」まで10秒かかった。
結構離れているから安心？ いえいえ、とんでもない！

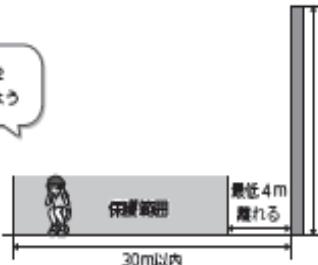
安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。

高さ5～30mの物体のとき



高さ30m以上の物体のとき



近くで落雷に遭った人がいたら…！



すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけたり肩を叩いても反応がなく、通常の呼吸を感じられない場合は、ただちにAEDの要請と心肺蘇生法（一次救命処置）の開始を。



意識の確認の際、呼びかけるだけでなく、肩などを軽く叩きましょう。落雷によって鼓膜が損傷し、声が聞こえない可能性があるからです。



心臓が止まってしまった場合は、重度の障害を残す可能性があります。すぐに一次救命処置を行い、脳を保護することが重要です。

雷から身を守る姿勢

雷しやがみ

頭をなるべく
低くしてしゃがむ

両足をとじてお尻とひざは
地面につかない



安全な場所と 危険な場所は？

安全な
場所
コンクリート製の
建物や乗用車の中

危険な
場所
樹木、電柱、
家の軒下など



日本各地の落雷リスクを

60分後まで予測し、リアルタイムで公開

遠足や野外授業の前にチェックを！

気象庁

「雷ナウキャスト」

雷ナウキャスト

気象庁「ナウキャスト（雨雲の動き・雷・竜巻）」を
クリック

日本気象協会

「雷レーダー」

雷レーダー

日本気象協会「雷レーダー（実況）」をクリック