

ほけんだより

都立戸山高等学校
保健室
令和6年8月30日(金)

まだまだ暑い日は続きますが、充実した毎日を過ごしていますか？
秋口は夏の疲れが出て、体調を崩しやすいときです。体調の変化に注意して、調子が悪い時は、早めに休養をとるようにしましょう。

文化祭の準備や勉強、部活等で忙しい毎日を送っていたと思います。何だか調子が出ない、体調が悪いと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして日頃の疲れを癒しましょう。

心身ともに充実した「実りの秋」を迎えられますように……。



「9月1日 防災の日 9月9日 救急の日」

地震などの自然災害は突然に発生します。「もしも」の時に備えて日頃から確認していきましょう。
さて、突然ですが

Q. 戸山高校内にはAEDが2ヶ所設置されています。どこに設置されているか知っていますか？

- ①国語科と職員室の間
- ②渡り廊下から体育館一階に降りた正面入口

「わからない」という人は、ぜひ校内を歩いた時に確認してみてくださいね！



「もうすぐ戸山祭！《熱中症に気をつけましょう》」

十分に睡眠や栄養をとり戸山祭を楽しんでください。また、当日は体育館等暑くなることが考えられます。
各自、うちわや飲み物を持参して使用することをお勧めします。

予防方法

☆体調不良が見られたら早めに保健室まで連絡下さい☆

- ① 体調を整える (朝食は1日の活力の元に、体調不良時は早めに休養する。)
- ② 服装に注意 (黒色は避け、通気性の良い洋服や帽子を使用する。)
- ③ こまめに水分補給 (30分に約1回、喉が渴いたと感じる前に水分補給。)
- ④ 周囲の様子を気にかけて (体調が悪い様子が見られたら、無理をしない。)

日本スポーツ振興センターによる災害給付について

部活動中、学校内、登下校中の怪我で医療機関に罹った場合は、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。必要な書類は保健室にありますので、各自で保健室に申し出て下さい。

キ リ ト リ

「健康調査と住所等の変更について」

※締切 9月6日(金)

・健康の状態の変化(学校生活への心配等)

・住所・電話番号等の変更等

がありましたら、下記に記入いただき、保健室まで提出して下さい。

年 組 氏名

「落雷から身を守るには・・・」

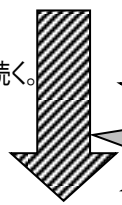
⚡最近の落雷事故事例⚡

今年(2024年)4月3日に宮崎市内の高台にある高校のグラウンドで落雷事故が発生しました。サッカーの練習試合に参加した100人以上の生徒や指導者がウォーミングアップ中に突然の落雷により、意識不明の2人を含む18人が搬送される事態となりました。当時は県内に雷注意報は発令されていたものの、グラウンド上空は比較的穏やかな天候で雷鳴も全く聞こえない状況でした。グラウンドの芝生には雷撃の痕跡が残されており、一度の雷撃で多くの人が感電したと考えられます。

2023年10月1日には、北海道北見市で高校の屋外活動中に突然の雷雨に見舞われました。雷は公園内の木に落ちましたが教員が木から離れるよう注意喚起した結果、数名が雷電流の影響を受けたものの、大事には至りませんでした。適切な退避行動が側撃雷による死亡事故を防ぎました。

<雷の特徴>

- ①雷は海面、平野、山岳など場所を選ばずに落ちる。また、周囲より高いものほど落ちやすい。
- ②グラウンド等の周囲の開けた場所にいと直接人体に落雷することがある。
- ③また、落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、人体へ雷が飛び移ることがある。
- ④積乱雲がもくもくと成長するのが見えたら、数分後に落雷の危険性がある。
- ⑤「ゴロゴロ」と雷鳴が、かすかにでも聞こえ始めたら、そこに落雷する危険がある。
- ⑥雷は雨が降る前に発生し、落雷する。
- ⑦落雷の危険は、雷雲が消滅するまで続く。



安全第一！
しばらく避難

<積乱雲が近づく兆し>

- ①真っ黒い雲が近づいてきた。
- ②雷の音が聞こえてきた。
- ③急に冷たい風が吹いてきた。

「グラウンド・自転車・道路」等は危険です！

積乱雲が近づいてきたら建物の中に避難しよう！！

※木や電柱から4m以上離れる。木陰や建物の軒下での雨宿りは危ない。

◎自動車や電車の中への避難もOK！

◎どうしても近くに避難する場所がない場合は姿勢を低くする。

ポイント → ・木や壁から離れる ・かかとを合わせて、つま先立ち(つま先は開く)
・しゃがんで前かがみになり低い姿勢で耳を塞ぐ(鼓膜が破れるのを予防)

※両足のかかとを合わせる理由

万が一、雷の電気が足から侵入しても上半身まで流れないように、片足から反対側の片足へUターンさせて流し返すため。

※つま先立ちの理由

地面との接点を可能な限り小さくして、電気の侵入を最小にするため

◎外出前には気象情報や雷注意報を確認しよう！

「雷を伴う」「大気の状態が不安定」等の表現 → **積乱雲が発達しやすい**