



保健だより7月



大分県立玖珠美山高等学校
7月号担当 3年3組
大堀 優花・小野光輝

平成30年(2018年)に入り半年が過ぎました。みなさんは、今年の目標は、少しでも達成できましたか？まだこれからの人は少しでも目標に近づけるよう頑張りましょう。先日は、クラスマッパお疲れさまでした。1学期も残りわずかになりましたが体調を整えて頑張りましょう。

🌸 今月の7/9に九州北部は梅雨が明けました。しかし、天候はいつ不安定になるかわかりません。夕方に急に雷が発生することもあります。今回は雷から身を守る方法について学びましょう。

急に雷が鳴ったらどうする？

部活動等外で活動をしている時急に空が暗くなり天気が悪くなる時があります。積乱雲はとても速い速度で近づいてきます。ゴロゴロという音がしらすぐに活動を止めて避難しましょう。



1. 建物の中に避難する
できるだけ建物の中心部にいよう！
2. 車の中に避難する
窓を閉めて金属に角触れないよう中心部にいよう。

◆ 周りに建物がない時は？



1. 木や電柱など高いものからすぐに離れよう！
2. 両足をそろえて膝を曲げ前かがみになり頭を下げ低い姿勢になるう！
地面には手をつけない。
(体に電流が流れるリスクがある)



◆ 間違った対処法

1. ゴム製品を身につける
電の高い電圧を防げません。
2. アクセサリーを外す
時計やめがねを外しても変わりません。

◆ それダメ！危険行為

1. かさや釣り竿、バットを持つ
高く突き出したものに落ちやすい
2. 自転車車で避難する
歩行者より高い位置にある頭が落ちる可能性があります。

正しい対処法を理解して **安心安全**な行動をすばやくとりましょう！