



平成27年8月9日 発行
長崎県立波佐見高等学校 保健室

みなさん夏休みは満喫していますか？補習や部活、進路の準備などで、ゆっくりできる時間は少ないかもしれませんが、夏休みもあと半分！時間をみつけて息抜きをしたり、前半で遊びすぎてしまった人は後半で挽回するなど、有意義な夏休みにしてくださいね。

ゲリラ豪雨(雷雨)に注意！！

積乱雲の発生による突発的で局地的な豪雨を一般的に「ゲリラ豪雨」といいます。予測が難しいうえ、**落雷の恐れ**もありますので、自分の身を守るための対処法について覚えておきましょう。

①予測する

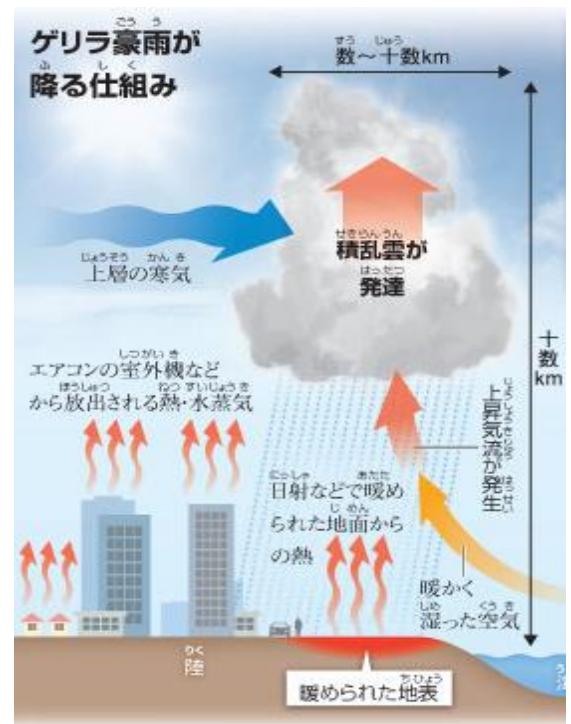
ゲリラ豪雨は予報が難しいですが、実は直前に予兆があります。この予兆を見逃さず、すぐに屋内に避難しましょう。

- ・急に冷たい風が吹く
- ・黒い雲がある
- ・雨が降っていないのに雷の音がる

②すぐに避難する

予兆に気づいたら、あるいは急に激しい雨が降り始めたら、**すぐに**屋内に避難しましょう。このとき、急いで家に帰ろうとしないこと！！豪雨や傘で視界が悪くなっている状態で行動すると交通事故に遭う可能性が高くなります。すぐに近くの建物の中に入るようにしましょう。

もしも車の中にいたときは、車を安全な場所に止め、車内の金属物には触れず、できるだけ真ん中に身をよせてゲリラ豪雨が過ぎるのを待ちます。



避難場所がないときは・・・

屋外にいて、近くに避難できるような建物がないときには、特に落雷に注意しなくてはなりません。木の下は、木に落雷したときに一緒に感電してしまう恐れがあるので、右の図にある、保護範囲で姿勢を低くします。



近くに避雷針となるような高い木などがいない時は、その場で耳をふさぎ、つま先立ちでしゃがみます。この時一緒にいる人とは離れて避難するようにしましょう。

雷の活動が止み、20分以上経過してから、安全な場所に避難します。

熱中症に気をつけよう！！

★暑さ指数（WBGT）に注目★

熱中症予防のための運動指針				
WBGT	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)		
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
28	24	31	嚴重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
25	21	28	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
			ほぼ安全	通常は熱中症の危険は小さいが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。

暑さ指数（WBGT）とは、気温（乾球温）だけでなく、湿度や輻射熱などを考慮して計算された数値で、気温と同じ「℃」で表されます。

今年の夏は冷夏となる見込みでしたが、実際には去年を越える猛暑になっています。その原因として、湿度の高さが挙げられています。

天気予報などで気温を見て、そんなに暑くならないと思っていても、湿度が高いと、気温よりも高く感じ、発汗もすすみます。

8月下旬のまだまだ暑い中、体育祭の練習が始まります。特に普段外での運動をしていない人は注意が必要です。

今からでも、冷房の効き過ぎた部屋に慣れている人は特に、夕方の少し暑さの和らいだ時間帯に散歩などの運動をして、体を暑さに慣らしておきましょう。



二者面談・三者面談のときに、受診が必要な人に受診勧告書を渡しました。みなさん、受診・治療は済みましたか？済んだ人は保健室に受診勧告書の用紙を持ってきてください。

2学期に入り授業が始まると、受診できるタイミングを逃してしまいます。まだの人は夏休み中に時間をみつけて必ず受診するようにしてください。



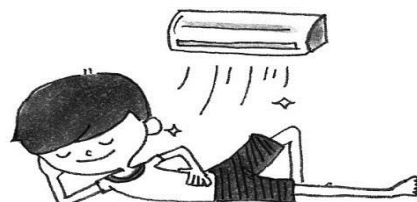
夏休み、こんな毎日になっていませんか？



朝ご飯を食べない



便秘がち（下痢ぎみ）



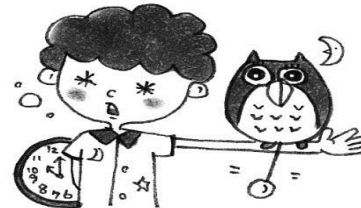
運動をほとんどしていない



冷たいものをよく摂る
まもなく学校が始まります。ふだんの生活リズムを取り戻し、「学校モード」に切り替えましょう！



長時間スマホを使う



夜更かしをしている

8月26日、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！