

夏の健康と安全(熱中症、夏バテ、天気急変、雷)



熱中症予防

健康で安全に。楽しい夏を過ごしましょう

熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害 など

最悪の場合は死に至ることも...



今日の暑さ指数 **WBGT**

33

警戒アラート発令



環境省 LINE

夏にスポーツをするときは?

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。

声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

声かけあい 夏の部活動
熱中症ゼロ!



こんな生活
していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や あっさりした物を食べるが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

突然の雷 どうやって身を守ればよい?

8月は雷が最も発生しやすい時期。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドなどの開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。過去には、部活中などに落雷に遭った生徒が死亡する事故も起こっています。

屋外にいる時に雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとってください。

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



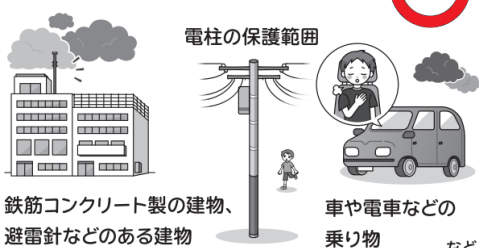
雷の光が見える、
雷鳴が聞こえる



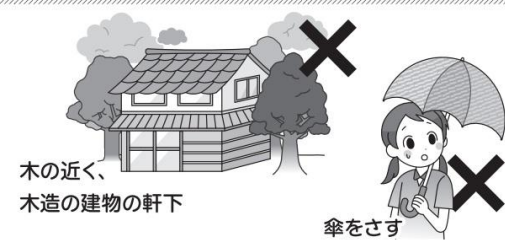
Check! 気象庁の雷予報

- 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

避難する場所・身を守る姿勢



避難してはいけない場所・キケンな行動



詳しくは動画で学ぼう!

これなら安全! 解説編「急な大雨・
雷・竜巻から身を守ろう!」

気象庁/知識・解説

<https://youtu.be/Za4bSPX7me>

[M?si=0yunYjpNRbKIKkoB](https://youtu.be/Za4bSPX7me?si=0yunYjpNRbKIKkoB)