

ほいなんだより

5月

令和7年5月
保健室

雷から身を守ろう



4月10日、奈良市にある学校のグラウンドに雷が落ち、サッカー部に所属する男子中学生2名が意識不明となる事故がありました。17時40分ごろ小雨が降り始め、すぐにやみましたが、再び強い雨が降り始め、その直後の17時50分ごろに雷が落ちたそうです。部活動中の落雷事故は過去にも何件も起きていますので、事故防止のために雷が鳴った時の行動を覚えておきましょう。気象庁の「雷ナウキャスト」では、雷活動度が公開されていますので活用してみてください。

雷がきこえたら…

- ①グラウンドやテニスコート等の広場から離れ、建物や車に避難する。
- ②雷が落ちやすい木の近くは危険。雨宿りで木の下に入らないこと。
- ③外にいて周囲に逃げ込む場所がない時は下図のように「雷しゃがみ」。



両耳をふさいで鼓膜が破れるのを防ぐ

両足をそろえる

つま先立ちで地面との接地面を少なくする



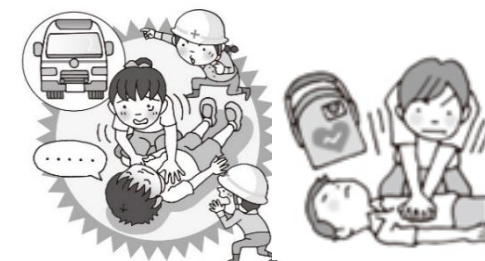
◎電線は避雷針の代わりになるので、電線の下はリスクが低いといわれています。

30-30 ルール

スポーツ現場では雷の30-30ルールというものがあります。雷光から雷鳴が聞こえるまでに30秒以内は直撃圏内ということで練習・試合をストップして避難します。活動再開の目安は、雷鳴後に30分経っても次の雷鳴が聞こえないことです。

もしも雷に打たれたら…

119番通報し救急車の要請 → AED・心肺蘇生の実施



朝ごはんを食べよう



★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚め勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

体 体温が上がり元気に動ける

💧 朝ごはんを食べていない 💧

頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする



おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

体 思い切り動く元気がでない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

簡単メニューでOK!

