

突然の雷 どうやって身を守ればいい？

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



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

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

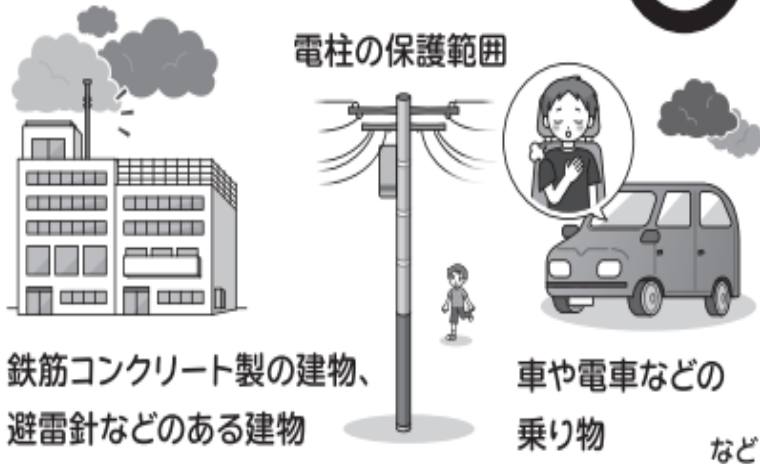


雷の光が見える、雷鳴が聞こえる

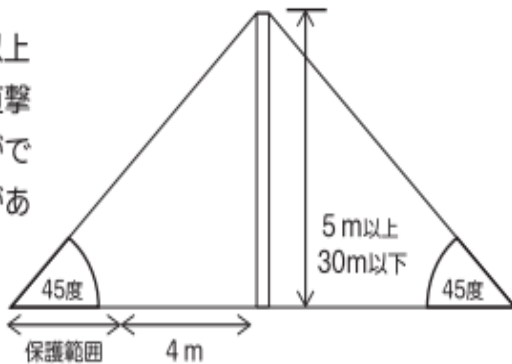


⚠ 雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください 雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています

避難する場所・身を守る姿勢



電柱など高さ5m以上のものには、雷の直撃から身を守ることができる「保護範囲」があります。



周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます。



避難してはいけない場所・キケンな行動



雷のよくある誤解

Q スマートフォンや腕時計など、金属製のは外したほうが良い？

A. 外さなくて良いです。

落雷を受けた時に、金属製のものを身につけていたことで人体を流れる電流を減らし、軽症で済んだという例もあります。



Q 電気を通さないゴム製品を身につけていれば安全？

A. 雷には効果がありません。

長靴やレインコートなどのゴム製品は電気をほとんど通さない物質ですが、雷のすさまじい電圧に対してはまったく効果がありません。



夏の午後、大きな入道雲が出てきて、ざーっと強い雨が短時間に降ることがあります。これが夕立です。急な土砂降りの雨に「最悪」と思うかもしれませんが、素敵なプレゼントをくれることも、それは虹です。夕立の後、太陽がある反対側の空を探してみましょう。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



WBGTってなに?

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数(WBGT)と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒 (25以上28未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
注意 (25未満)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)参照

暗号とチャレンジ 自転車に乗るときは?

1 配受 2 暗番 3 町足 4 暴助

念 号 行 走

頼 泣 木 者

1 信号 2 号 を守りましょう。

歩行者用の信号機に「歩行者・自転車専用」の表示がある場合は、歩行者用の信号機に従います。車両用・歩行者用の両方があるときは、車道を通行している自転車は車両用信号に、歩道を通行している自転車は歩行者用信号に従います。覚えておきましょう。

3 並走 4 走 をしてはいけません。

「並進可」の標識があるところ以外は、自転車で並んで走ってはいけません。片方が車道の真ん中寄りをするようになってしまうので危険です。他の車や人の通行を妨害してしまうこともあります。

も日焼けする?

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

1~4に入る漢字は何か?考えてみましょう。自転車にのるときは交通ルールを守りましょう。

ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋 ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は...そう、ネバネバしていること。ネバネバが苦手であり食べない人もいますが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

朝がニガテ スッキリ起きられないのはどうして?

- 生**活リズムがズレてしまった? 元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。
- よ**くねむれていないのかも? 眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。
- 体**質や病気が原因のことも 生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。