

# ほけんだより



れい わ ねん がつ あい ち けんりつ こ まきとくべつ し えんがっこう ほ けんしつ  
令和5年 7月 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

いよいよ夏になり本格的に暑くなる日が多くなります。昨年度の愛知県(名古屋市)の7

月の最高気温は38.4度でした。地球温暖化により、今年も昨年より暑い日が続くと予想

されます。熱中症に十分に気をつけていきましょう。また食べ物も傷みやすくなっています。食中毒にも気をつけていきましょう。



## ～水分補給のベストタイミングっていつ?～

水分補給のベストタイミングがいつか皆さんわかりますか?



喉が渴いた時と答える人が大半だと思います。しかし、それは正しくありません。喉が渴

いたと感じるのは体に水分が足りていない状態であり、脱水が始まるサインです。脱水

が始まってしまうと、脱水症や熱中症になり、頭痛やめまい、嘔吐などを引き起こしま

す。重度の熱中症になると命を落とすこともあるので、できるだけ喉が渴く前にこま

めに水分補給をしましょう!



## ～雷に注意しよう!～

夏は、雷が発生しやすい時期です。雷は、背の高いものに落ちやすい特性がありま

す。落雷(雷が落ちること)にあい命を落とした人もいます。雷がゴロゴロと鳴り始

めたり、急に黒い雲が発達したりしてきたら、すぐに室内に避難・待機してください。



## クイズ



雷<sup>かみなり</sup>だ！ここは安全<sup>あんぜん</sup>(○)？それとも危ない<sup>あぶ</sup>(×)？

- ① 運動場<sup>うんどうじょう</sup>などの広い場所<sup>ひろ ばしょ</sup> ○・×    ② 屋上<sup>おくじょう</sup> ○・×    ③ 木の下<sup>き した</sup> ○・×

答えは… 全部<sup>ぜんぶ</sup>、危ない<sup>あぶ</sup>(×)です！

解説：①と②には、広い場所<sup>ひろ ばしょ</sup>や屋上<sup>おくじょう</sup>に人間<sup>にんげん</sup>が立ってしまうと、人間<sup>にんげん</sup>が一番高い場所<sup>いちばんたか</sup>と雷<sup>かみなり</sup>は

感知<sup>かんち</sup>し、そこをめぐって落雷<sup>らくらい</sup>する恐れ<sup>おそ</sup>があります。③は木<sup>き</sup>は自分<sup>じぶん</sup>よりも高いもの<sup>たか</sup>だから安心<sup>あんしん</sup>と

思<sup>おも</sup>ってしまいますが雷<sup>かみなり</sup>が落ちた場所<sup>お</sup>の周囲<sup>しゅうい</sup>に起きる、放電<sup>ほうでん</sup>現象<sup>げんしょう</sup>により、木<sup>き</sup>から近く<sup>ちか</sup>のもの

に、雷<sup>かみなり</sup>が移<sup>うつ</sup>って雷<sup>かみなり</sup>が落ち<sup>お</sup>るといふ、側撃<sup>そくげき</sup>雷<sup>らい</sup>というものがあります。そのため、激しい雷雨<sup>はげ らい</sup>

の際<sup>さい</sup>に、木<sup>き</sup>の側<sup>そば</sup>に避難<sup>ひなん</sup>した人<sup>ひと</sup>が雷<sup>かみなり</sup>に打<sup>う</sup>たれて亡<sup>な</sup>くなってしまったといふことは

実際<sup>じっさい</sup>に起きています。



## 保健室からのお礼



4月<sup>がつ</sup>～6月<sup>がつ</sup>にかけてたくさんの検診<sup>けんしん</sup>お疲れ様<sup>つか さま</sup>でした。

みなさんが、時間<sup>じかん</sup>を守<sup>まも</sup>って保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来て、自分<sup>き</sup>の番<sup>ばん</sup>が来るまで廊下<sup>ろうか</sup>で静か<sup>しず</sup>に待<sup>ま</sup>ってくれた

おかげで、とてもスムーズに検診<sup>けんしん</sup>を行<sup>おこな</sup>うことが出来<sup>でき</sup>ました。ありがとうございました！