



神戸市立山田中学校
保健室

梅雨明けが発表されました。ここ数年、毎年のように平年より暑い夏となっています。各学級の保健委員より『暑熱順化と落雷防止』について説明があると思いますが、体が暑さになれていない時期は特に熱中症リスクが高まるため、早いうちから暑熱順化に取り組むようにしてください。夏の災害への予防や対策を心がけ夏を乗り越えましょう！



しょねつじゅんか 暑熱順化 ~暑さに備える~

熱中症の予防策として知られる暑熱順化。体を暑さに慣らすことで、体温調節に必要な汗が早く出るようになり暑さに対する抵抗力を高めることができます。ポイントは大きく分けて2つです。



ポイント1 汗をかく

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外にでる前に再吸収する仕組みが向上します。入浴時に湯船につかったり、筋トレやストレッチをして適度に汗をかくたりすることも効果的です。



ポイント2 環境温度を調節する

冷房の設定温度を高めにしたたり比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで高い気温への慣れを促進します。

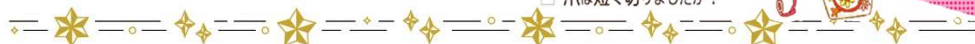
暑熱順化は個人差もありますが、数日~2週間程度かかるので暑くなる前から余裕をもって取り組む必要があります。ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりするとその行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の体の状態をしっかり把握し、負担にならない程度のペースで早めの水分・塩分補給をおこないながら取り組むようにしてください。

夏の寝不足は体温調節機能がうまく働かなくなり熱中症のリスクを高くする可能性があるののでしっかりと寝るようにしてください。※中学生に推奨されている睡眠時間は8~10時間です。



プール授業が始まります！

水泳授業が始まりますが、事前準備はできていますか。爪が伸びている人がちらほら見受けられます。怪我の防止や衛生面を考え普段から爪は切るようにしておいてください。



- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？

数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月~9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3~4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

突然の雷に要注意⚡！

夏の空でよく見る、もくもくとした大きな雲の積乱雲は、30分～1時間の短時間で狭い範囲で雷を落とし激しい雨を降らせてます。急に気温が下がる、風が強くなる、遠くで雷の音がするときは発達した積乱雲が近くにあるサインです。木の側などからは離れて建物内に避難しましょう。

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入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強さを手帳する

⚠ 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

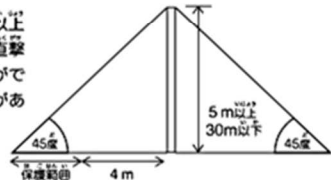
電柱の保護範囲

鉄筋コンクリート製の建物、
避雷針などのある建物

車や電車などの
乗り物

など

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「保護範囲」があります。



周囲に避難できる場所がない時は、顔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

木の近く、
木造の建物の軒下

これらに落雷した場合、近くにいると電流が飛び移ってくることがあります（側撃）。特に雨宿り中の木からの側撃が多く、落雷による事故の多くを占めます。

傘をさす

雷は突起物めがけて落ちるため、傘のような長いものを頭よりも高い位置にがざしていると危険です。

雷のよくある誤解

スマートフォンや時計など、金属製のも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。

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。

水の事故に気を付けて

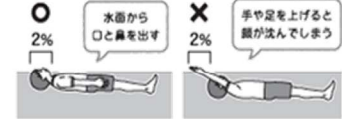
暑くなると泳ぐ機会も増えると思いますが注意したいのが水の事故です。海や川などの禁止されている区域では絶対に泳いではいけません。

おぼれてしまったら…！



水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようできています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1：0.98とした場合

3つの“ダメ”！

- ❶ “助けて！”と大声で叫ぶのは“ダメ”
大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。
- ❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”
無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。
- ❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”
暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは…

UITEMATE

“背浮き”を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合

空のペットボトルやカバンなど

両手を使って
胸のあたりで
抱える

大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりにするので、靴は履いたままで

股（両足）を開く

おぼれている人を見つけたら…！

泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を！

「大丈夫ですか？」と返答を求める声はけしえない。声を出すと体から空気が出ていくからです。

浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。

助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。