



福山市立常金中学校  
2021年(令和3年)  
7月2日 No.15

# 熱中症を予防しよう

## 【熱中症とは】

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できていないことで生じる様々な症状の総称です。いつでも・どこでも・誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

## 【熱中症を引き起こす主な3要素】

- 🌀 環境…気温の高さ, 湿度の高さ, 風の弱さなど
- ♥ からだ…乳幼児, 高齢者, 体調不良, 暑さに慣れていないなど
- 🏃 行動…激しい運動, 慣れない運動, 長時間の屋外作業, 水分補給できない状況など

## 【熱中症の症状】

分類	症状	症状から見た診断
I度	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする, 力が入らない等)	熱疲労
III度	II度の症状に加え, 意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 など (呼びかけや刺激への反応がおかしい, 歩けない等)	熱射病

※意識がはっきりしない, 自力で水分を取れない, 応急手当で回復しない場合は医療機関へ!!

熱中症が発生しやすいのは梅雨の晴れ間や梅雨明け後。気温が急に上昇するときも注意が必要です。熱中症は正しい予防方法を知り, 普段から気を付けることで防ぐことができます!

## 【応急手当】

- ① 涼しい場所へ移動する  
クーラーの効いた室内や車内に移動する。近くにそのような場所がない場合は, 風通りの良い日陰に移動し安静にする。
- ② 衣服を脱がし, 体を冷やして体温を下げる  
氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇の下, 足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけてうちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。
- ③ 水分を補給する  
意識がはっきりしていて, おう吐の症状がない場合に限り, 自力で水分を補給する。

## 【予防方法】

- 水分をこまめにとる (のどが渇いていなくても!)。日常的には水やお茶でよい。
- 生活習慣を整える。(3食きちんと食べる, 睡眠をしっかりとる, 暑さに負けない体づくりをする)
- 暑さに対する工夫をする。(衣服の調節, 適切なエアコンの使用, 周りへの声掛けなど)



12345

およ かくにん  
**泳ぐまえに、まず確認**

手・足のツメは切っていますか?

からだの調子はどうですか?

- ・熱っぽい
- ・おなかをこわしている
- ・痛いところがある

などのときは泳がない!

すいみんはじゅうぶんとれてますか?

ふああ〜

保健室でけがの手当てをするときにふと爪を見ると長い人がたくさんいます。体育の授業や部活動等, 人と接触する可能性があるため, 普段から爪は短く整えておく必要があります。特に水泳時は水濡れることで皮膚が柔らかくなり, けがをしやすいです。  
**※爪が長いことで相手にけがを負わせる可能性があるのですよ!!**  
また, 爪の間には汚れや菌が溜まりやすいです。今, 爪が伸びている人は家でしっかり切ってきてください。身だしなみとしても大事なことですよ👍



福山市立常金中学校  
2021年(令和3年)  
7月30日 No.16

明日から夏休みですね。感染症対策に気を遣うことも多く、制限もまだまだありますが、夏休みだからこそできることは沢山あると思います。これまでに学習したことの復習やこれからの予習等勉強面に加え、普段なかなかできないことにもぜひ挑戦してみよう！体調管理もしっかりね！！

見上げてみよう！夏の夜空を彩る流星群

毎年夏になると見られる、ペルセウス座流星群。条件がよいと、なんと1時間におよそ40個もの流れ星が見られます。

★ 見つけるポイントとは？

空全体に現れるので、広い範囲を見渡してみましょう。暗さに目が慣れるまで、15分ほど夜空をながめ続けると見つけやすいですよ。

★ 願いごとができるのは…

1つの流れ星が見られるのは1秒以内のことが多く、長くても5秒程度。あっという間で、願いごとをするのはちょっと大変ですね。

今年8/13の4時ごろが極大！11～13日の21時頃から夜明けまで観察できますよ。是非見てみよう☆彡

### SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

### 【夏休み中にやること】

- ★ 毎朝体温を測り、健康観察カードに記録する。学校に登校する時は必ず持ってくること！
- ★ できる限り規則正しい生活を心がける。(夏休み明けがしんどくならないように考えて生活を)
- ★ 春の検診の結果、受診のすすめをもらってまだ受診していない人は早めに受診する。

## ナツキさんに聞きました！ 暑～い夏休みも元気なワケは？

ナツキさん

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

### 元気でいられるワケは？

→ポイント「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししてない？夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。

生活

### いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介！

- 1 ヒント** 学校に行く日と同じ時間に起きよう
 

**規** 規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。
- 2 ヒント** 起きたらまずカーテンを開けよう
 

**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。
- 3 ヒント** 体をこまめに動かすクセをつくらせよう
 

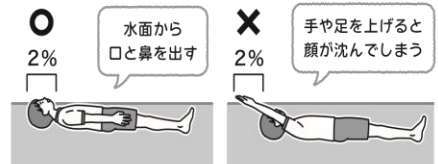
**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。
- 4 ヒント** 寝る前のスマホはやめよう
 

**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

# 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）ようにできています\*。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”!

### ❖ 「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。

### ❖ 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。

### ❖ 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…

浮いて待て

# U I T E M A T E

### 「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。

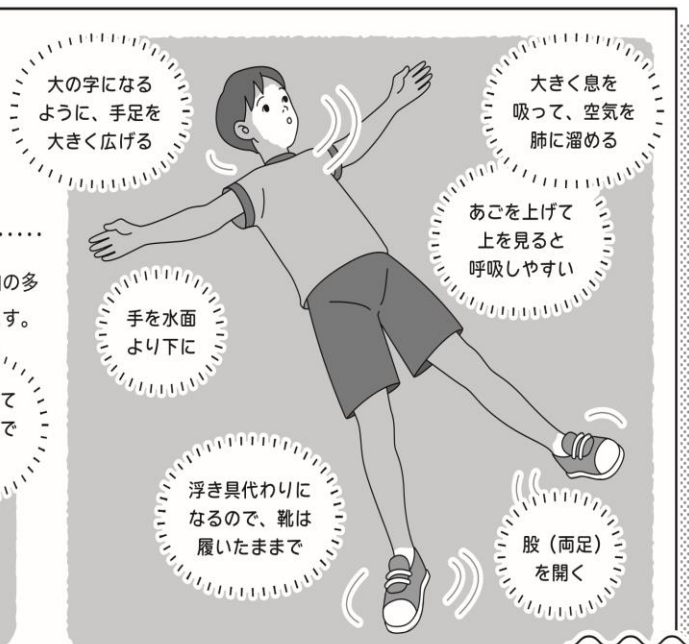
#### 浮き具がある場合



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

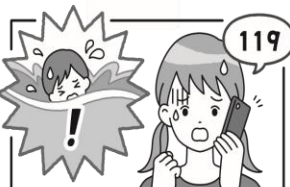
あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりにになるので、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…!



119

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?」と返答を求め声かけはしない。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。

# 雷に気をつけて

7月中旬頃、毎日のように雷が鳴っていましたね。私は小さいころから雷が怖くて仕方ありません…。今回は雷について特集してみました。

落雷の被害は2005~2017年の12年間のうち、気象庁が把握している報告だけでも1540件あるようです。一番被害が多い月は8月。夏はゲリラ雷雨が発生しやすい太平洋側で、冬は雪雲が発生しやすい日本海側で起きやすいという特徴があります。

☁ 落雷が発生する時、雨が先に降るとは限らない。

☁ 雷に直接打たれることを「直撃雷」という。→8割は命を落とす。

☁ 落雷時の状況で多いのは、田畑での農作業中、漁船での釣り中、堤防の土手を散歩中など。

→周りに逃げ場がなく自分が一番高いものになってしまう状況下が危険。

☁ 雷は高いところに落ちる性質がある。身に付けている金属に落ちやすい、ゴム製のものを身に付けていると安全という話は迷信である。

☁ 雷の時は木の下で雨宿りは絶対してはいけない。

→木に落ちた雷がそばにいる人間のほうに飛んでくることがあり、これを「側撃雷」という。木よりも人間のほうが多く水分を蓄えているので電気が通りやすい。

☁ 近くに建物がない場所で雷に遭遇したら、木の幹から4m以上、枝からは2m以上離れた場所でしゃがむ(下の図を参照)。

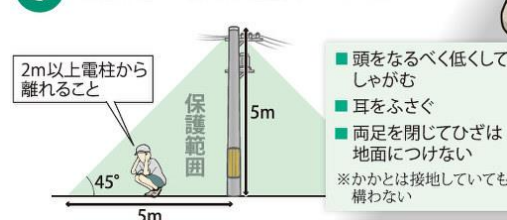
☁ 積乱雲の下から半径10km圏内はいつでもどこで落雷が起きてもおかしくない。活動を再開する場合は、空の一方が晴れてきたとしても、雷の音がやんでから少なくとも20分以上は様子を見る必要がある。

雷が鳴り始めたら、「頑丈な建物の中へ逃げることを」覚えておいてください

## × 樹木や木造家屋の軒下での雨宿り



## ○ 電柱などの「保護範囲」内への避難



- 頭をなるべく低くしてしゃがむ
- 足を閉じてひざは地面につけない
- ※かかととは接地していても構わない

「雷が鳴ったらおへそを隠さないとおへそをとられるよ」と聞いたことがあるかもしれません。それはきっと…

おへそを隠す姿勢をとると自然と頭が低くなるからなのかも…??

参考文献 『空がおしえてくれること』 著者：蓬萊大介 発行所：幻冬舎

毎日新聞 連載どうすれば安心安全

<https://mainichi.jp/articles/20170907/dde/012/040/003000c>