

# OASIS

(ほけんだより) VOL.4

令和5年6月30日  
松原第四中学校 保健室



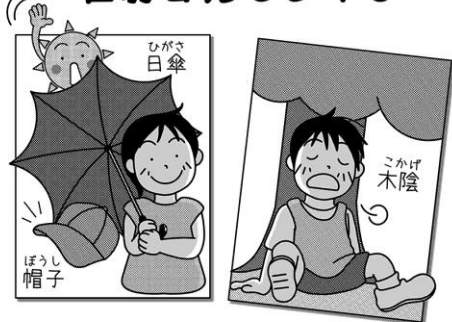
1学期末テストも今日で終わりました。楽しい夏休みも目前にせまっています。いろいろな予定もあると思いますが、楽しく過ごすためには健康な状態であることが必要です。

体調管理をしっかりしてくださいね。

また、3年生にとっては、この夏休みがクラブ活動の集大成になります。悔いが残らないよう、全力で頑張ってください。

## 熱中症 - クラブ活動はもちろんですが、家でも気をつけましょう

### 直射日光をさける



### 激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症

に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む



## 海や川に落ちたときは“浮いて待て”!

夏になると、水の事故が増えます。事故に遭わないように気をつけることが一番大事ですが、事故に遭ったときは浮いて助けを待ちます。

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



手は水面より下にする

手足を大の字に広げて力を抜く

黒い雲、冷たい風...



夏は、天気が急に変わりやすい季節です。灰色の雲や白いもくもくした雲(入道雲)が見えるとき、冷たい風を感じた時はゲリラ豪雨が降る可能性があります。すぐに建物の中に移動するようにしてください。

# 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

●黒い雲が近づいて暗くなる

●ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる

●急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

×木の近く



×のきした軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



## キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

ぼうし 帽子

つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

ながそで なが 長袖・長ズボン

あつ たいさく かんが 暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

タオル・バンダナ

肌を出さないよう、首元も要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効！



くつ 靴

サンダルは避ける。足首も靴下でガード

