

ほけんだより

9月

令和6年8月30日
鶴ヶ島市立南小学校保健室

夏休みは元気に過ごすことができましたか？久しぶりに南小の児童のみなさんに会うことができ、とても嬉しい気持ちになりました。

夏休みモードから学校モードに切り替えはできていますか？



『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して生活リズムを整えましょう。

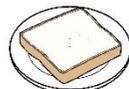


朝ごはんを食べよう！ PART 2 ～朝ごはんステップアップ!!～

STEP 1 朝は食欲がない、食べる時間がないなどの理由で、朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは、1品自分の食べやすいものから食べてみましょう。



おにぎり



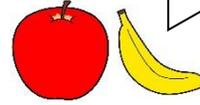
パン



シリアル

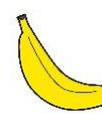
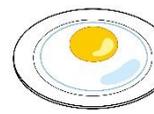
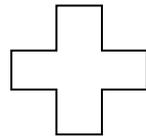
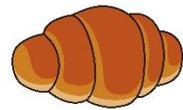
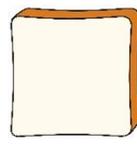
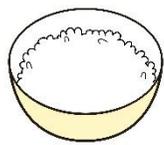


乳製品



果物

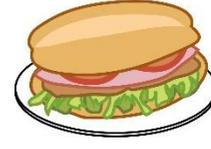
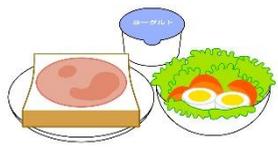
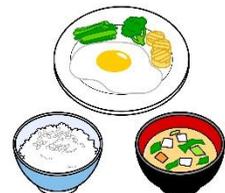
STEP 2 1品から「主食 + おかず」の2品にしましょう。



タンパク質があるとより良いです。

時間が無い時などは、果物やヨーグルトも◎

STEP 3 2品から「主食 + 主菜 + 副菜」の3品以上にしましょう。



サンドイッチにしておかずを挟んでも良いですね。

突然の雷 どうやって身を守ればいい？

8月は、ゲリラ雷雨が多かったですね。雷が聞こえてきたら、早めに避難しましょう。



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

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



木の近く、木造の建物の軒下、傘をさす。これらは落雷した場合、近くにいると電流が飛び移ってくる可能性があります。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。

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。
- 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。