

ほけんだより 7月

札幌市立手稲西中学校
2024/7/24 保健室

明日で一学期が終了です。みなさん、夏休みはどのように過ごす予定ですか？ 自由な時間が増える分、自分を律する(自律=自分をコントロールする)ことも求められる夏休み。寝る時間・起きる時間・ゲームの時間など、自分の好きなように過ごしすぎると二学期が大変です。夏休みは、普段できないことにチャレンジをしながらも、基本的な生活習慣は乱さないように、自律した生活を心がけてください。

突然の

雷

どうやって身を守ればいい？

7月～8月は最も雷が発生しやすい時期です。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドや公園などの開けた場所では、人にめがけて落ちることもあります。夏のレジャーに多い海岸やキャンプ場、花火大会や野外フェスといった会場も注意が必要です。



雷鳴が聞こえたときは、すでに10km以内で雷が発生しています。すぐに避難です。

避難する場所・身を守る姿勢



- ◎鉄筋コンクリート製の建物
- ◎車や電車などの乗り物
- ◎避雷針などのある建物

《周囲に避難できる場所がない時は・・・》

雷しゃがみ

膝やお尻を地面につけない!

近くに落雷したときに地面から流れる電流の影響を減らします。



- ①姿勢を低く
- ②耳をふさぐ
- ③足をそろえる
- ④つま先立ち

避難してはいけない場所・キケンな行動



×木の近くや、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ることがあります。(側撃) 特に雨宿り中での側撃が多く、落雷事故の多くを占めます。

電柱や高い木から4m以上(大股5歩以上)離れます



×傘をさす

雷は突起物めがけて落ちてきます。傘のような細長いものを頭より高い位置にかざしていると危険です。



電気を通さないゴム製品を身に着けていたら安全？

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はありません。

夏休み、こんなもやもやに気づいたら・・・



- 何だか不安で心配だ
- ぐっすり眠れない
- 色々うまくいかないのは自分が悪い
- ごはんが美味しく感じない
- 勝手に涙がでてる
- すぐイライラしちゃう
- まわりに迷惑ばかりかけている
- なんにもしたくない

誰にでも心が苦しくなることがあります。その原因に心当たりがあるときもあれば、ないときもあります。むしろ、自分でもよくわからないことの方が多いかもかもしれません。

『心が苦しいのかわからないけれど、何だか最近いつも違うんだ・・・』と感じたら、そのまま誰かに伝えてみましょう。人に頼るのは弱いこと？ 相談した相手に迷惑をかける？ いいえ、そんなことは決してありません。誰かに相談できることは、生きていくうえでとても大切な素晴らしい力です。誰かに話を聞いてもらうだけで、自分の本当の気持ちに気づいたり、解決の糸口がみえることがあります。

心が苦しいときこそ、
ひとりで何とかしようとせず、まわりの人に助けてもらいましょう。
あなたのまわりには、あなたの苦しさをわかってくれて、
支えてくれる人や場所が、きっとあるはずです。



友だちの様子が気になったら・・・

きょうしつ



友だちの話を聞いてあげると、きっと友だちの心は軽くなるでしょう。聞いた話は軽い気持ちで他の人に話してはいけませんよね。あなたを信頼して話してくれたんだから。でも、その内容が深刻で、友だちが絶望的な気持ちでいたなら・・・そんなときは友だちの命を守るために『あなたが大切だから、一緒に大人に伝えよう』と話してほしいです。

辛そうに見えるけど
何かあった？

き 気づいて
よ 寄りそい
う 受けとめて
し 信頼できる大人に
つ つなげよう

うんうん。
そうなんだね。

あの人が
この世から
消えないように
僕たちに
何が
できるだろう。



みんなに聞いてほしい、保健室のおすすめ

ぜひ YouTube のプロモーションビデオを見ながら聴いてみてください。
何か感じるものが必ずあるはずです。＼ワカバ、＼あかり、で検索！

内閣府 いのち支える（自殺対策）プロジェクト

キャンペーンソング **ワカバ「あかり」**