

# 保健だより 8月

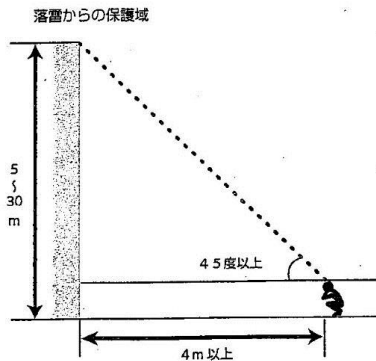
暑い日が続いています。熱中症は大丈夫でしょうか？水分補給は喉が渇く前に少しずつ。大量の汗をかいたときには、塩分も忘れずに。汗をかいていながら大量の水分を摂り続けると水中毒になります。むくみとなってあらわれやすいので、ご注意ください。

夏に気をつけて欲しいことは、**落雷**から身を守るポイント

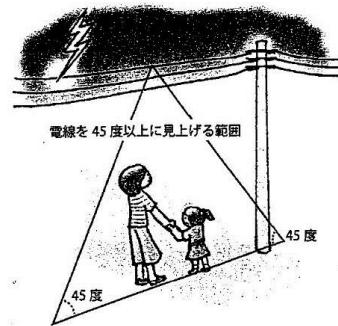
毎年、落雷によって命を落とす事故があります。

5つのポイントをおさえます。

- ① 早めに建造物の中や車中に退避する。周囲に建造物がない場合は下の図の保護域で「雷しゃがみ」をして雷雲の通過を待ちます。



一般に、高さ5m以上30mまでの物体、例えば電柱などの頂点を45度以上の角度にみる空間は、「保護範囲」とよばれ、物体から4m以上離れればほぼ安全といえます。送電線は、電気をよく通す導体でできているので避雷針と同じ効果があり、送電線の下は周囲に比べて安全といえます。また、コンクリート製の電柱も、中には鉄筋が入っており電気が流れやすくなっているので、コンクリート製の電柱のそばもかなり安全といえます。



雷しゃがみ(開けた屋外で雷雨時にとる基本姿勢)



両足を揃えて膝を充分に折って上半身は前かがみになり、両拇指で耳の穴を塞いで鼓膜が爆風で破れるのを予防し、残りの指で頭をかかえます。

## 海での事故は118番 海水浴で気をつけてほしいこと

泳ぐ前に準備運動する

1人で泳がない

天気の良いときは泳がない

遊泳禁止の場所で泳がない

高波や深みに注意

日焼けに注意

砂浜を歩くときはサンダルをはく

水分補給も忘れずに

離岸流

離岸流の脱出方法

- ① 沖に流されたら
- ② 横に泳ぐ
- ③ 流れが弱まったところへ

離岸流の脱出方法

- ② 海や山のレジャー、お祭りや野外コンサートなどのイベント時は要注意です。
- ③ 二まめに気象情報のチェックをします。
- ④ 気象情報が得られない場合、「雷鳴後30分たつて次の雷鳴が聞えないこと」です。
- ⑤ 万一、雷撃を受けた場合は、直ちに心肺蘇生をしてみてください。

7月に実施した= 着衣泳講習、AED講習に 参加をした=皆さん、お疲れ様でした。

参考文献: 健康だより 2017.8.