



# ほけんだより 6月

大阪府立大手前高等学校  
平成 27 年 6 月 26 日 No.3

いよいよ、夏本番が近づいてきました！

大阪の夏は年々暑さがきびしくなっています。そこで心配なのは深刻な社会問題にもなっている熱中症。今年も急に暑くなった5月の終わりから6月には熱中症で救急搬送されたニュースが連日報道されていました。

学校での熱中症については「運動部活動中」が全体の70%近くを占め、7～8月の発生が90%近くです。7月からは短縮授業になり、クラブ活動の時間が長くなりますが、炎天下や気温が高い室内でランニングやダッシュ等を繰り返すことは熱中症のリスクを高めます。また、蒸し暑い体育館などの室内では、汗が乾かず、熱中症のリスクが高くなりますので、汗をこまめにぬぐうなどの対策を取って、熱中症の予防をしっかりとしてください。また、今年は5月に急に暑くなった後、梅雨で少し肌寒い日があったり、蒸し暑くなったりと体がまだ夏の暑さに慣れていません。体を暑さに慣らすしておくことも大切です。

## 暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



### ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



### ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかささないようにしましょう。



### これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。



### 本校のAEDの場所

- ① 体育館1階外 東側壁面（体育館1階正面入口に向かって右側）
- ② 体育館2階中 フロアー入口（階段を上がって正面壁の左側）
- ③ 本館4階 1号機工レバーターの横  
(ここには担架も備え付けてあります)

## 救急処置講習会を開催しました

6月17日(水)に運動部と吹奏楽部の代表者と教職員を対象にした救急処置講習会を開きました。今年は森ノ宮医療学園専門学校の先生を講師にお迎えし、10体の訓練用人形を使って、心肺蘇生法とAEDの使い方、熱中症の予防について2時間ビッチリと講習しました。



心臓突然死は年間6～7万人といわれており、倒れてから5分以上が経過すると脳にダメージが残る可能性が高くなり、10分以上経過すると救命率が数%にまで下がると言われています。普段元気になっている人でも、胸に強い力が加わって心臓震盪という外傷性の心室細動が起こる場合があります。そこで、救急車が到着するまで（平均約8分で到着します）に私たちが出来ること・・・それが心肺蘇生法とAEDの使用です。

2・3年生の人は保健の授業でも習ったと思いますが、普段使うことがないので忘れてしまいがちです。いざというときにあわてないためにも、消防署や地域で開催されている講習会に積極的に参加しましょう。（保健室と図書館に救急処置の冊子があります。興味のある人はぜひ読んでください。）

- ① 倒れている人を見つけたら！ → 周囲の安全を確かめよう。  
倒れている人に声をかけて、反応を確かめよう。
- ② 意識がない！ → 大きな声で応援を呼ぼう。  
119番通報・AEDの手配（周りに来た人を指名して協力してもらおう）。
- ③ 呼吸の確認！ → 正常な呼吸をしていない・呼吸がない・死戦期呼吸（あえぐような、しゃくりあげるような呼吸）このようなときはすぐに救命処置が必要です！  
正常な呼吸が認められたら、回復体位にして様子を見守ってください。
- ④ 心肺蘇生法を開始！ → 胸骨圧迫は胸の真ん中を、強く、早く、絶え間なく！  
・・・疲れる前に交代を！
- ⑤ AEDがきたら → 胸骨圧迫を続けながら、アナウンスに従って装着。  
・・・周りがうるさいとよく聞こえないよ！  
AEDのアナウンスを聞いて伝える係がいるといいですね。
- ⑥ AEDが心電図を解析して、電気ショックの必要の有無を決めてくれます。
- ⑦ その後も救急車が到着するまで、胸骨圧迫を続けます。AEDの心電図解析は自動で2分毎に行いますので、AEDパッドはつけたままにしておいてね。

### ～周りの協力者が出来ること～

- ① 119番通報 → いっせいに電話をかけると混乱して大変に！逆に遠慮していると時間をロスしてしまうので、「119番通報します！」と宣言して通報しましょう。
- ② AEDの手配 → 探すのに時間がかかるかもしれません。119番通報以外の人でAEDを探しに行きましょう。AEDは駅や学校、スポーツ施設、市役所などに設置されています。ところで、本校のAEDの設置場所は知っていますか？（左参照）
- ③ 胸骨圧迫の交代 → 胸骨圧迫を続けていると疲れます。疲れる前に交代を申し出ましょう。
- ④ そのほか・・・ → 救命処置の記録をとったり、周りの危険なものを片付けたり、倒れている人をタオルや毛布、後ろ向きで人垣を作って人目を避けたり、救急車の誘導をしたり・・・

出来ることはたくさんあります。もしものときに「大丈夫ですか？」と声をかける勇気をもって、自分の出来ることを探して、助けられる人になろう！

# ！急な大雨・雷・竜巻から身を守る！

ここ数年、梅雨の終わりから秋にかけて、局地的な大雨や雷、竜巻が頻発しています。毎年のように大雨や竜巻の被害が報道され、不幸にして落雷による死者が出ることもあります。急な大雨や雷・竜巻から身を守り、被害を最小限に抑えるためにはどうしたらよいのでしょうか。

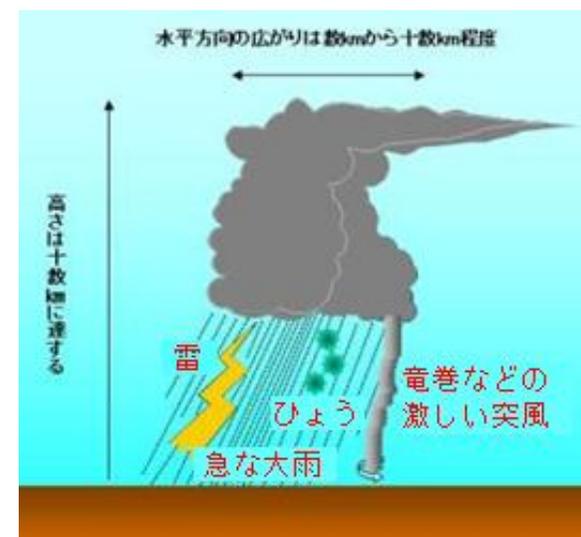
屋外での活動が予定されているときには事前に必ず天気予報を確認しましょう。天気予報で注意しなくてはならないキーワードは「雷を伴う」「大気の状態が不安定」「竜巻などの激しい突風」などの言葉です。これらの言葉が使われていたら、天気の急変に備えておく必要があります。気象台では毎日5時、11時、17時に天気予報を発表しています。また、気象庁では降水、雷、竜巻の状況を1時間先まで予測した分布図(ナウキャスト)を発表しています。各ナウキャストは5分または10分毎に最新の情報に更新されるので、屋外で活動するときにはこまめにチェックするとよいでしょう。(右上の防災情報提供センターのQRコードからナウキャストを確認することができます。)



防災情報提供センター

屋外で活動しているときには気象情報をこまめに確認しつつ、空の変化にも注意が必要です。夏の雲といえば入道雲が真っ先に思い浮かぶことと思いますが、この入道雲(気象用語では積乱雲といいます)の下では急な大雨や雷、竜巻が発生し、大きな被害につながる可能性があります。

積乱雲は地面付近の暖かい空気が上昇すると上空の冷たい空気とぶつかり空気が対流することで発生します。暖かい空気は上空に行くに従って空気中に含まれる水分が凝結して雲を作ります。積乱雲は垂直方向に発達し、雲の高さは10kmを超え、時には成層圏まで達することもあります。高さとは逆に水平方向への広がり数は数km～十数kmほどで、局地的な狭い範囲に激しい雨を降らせます。また、時間も短く30分～1時間程度ですが、1時間に100mmを越すような猛烈な雨を降らせることもあります。成長しつつある積乱雲は雲のてっぺんがモクモクと沸き立ち、カリフラワーのような形をしています。さらに発達すると雲のてっぺんが周りに開きキノコの傘の様な形になります。遠くにある積乱雲は太陽に照らされると白く輝いて見えますが、積乱雲の底は太陽の光が遮られ、真っ黒になります。



積乱雲の構造

以下のような変化を感じたら積乱雲が近づいている兆しです。間もなく激しい雨と雷がやってきます。時には竜巻などの激しい突風が起きることもあります。速やかに安全な場所に避難しましょう。

短時間に激しい大雨が降ると地下に水が流れ込むことがあるので、地上より上の階にしましょう。雷のときは車や列車の中も安全ですが、竜巻の時には車も飛ばされてしまうので危険です。また、激しい風で飛んできたものが窓を突き破り、部屋にガラスが飛び散る恐れがあるので、窓に近づかず、テーブルの下など飛んでくるものから身を守る場所に避難しましょう。風雨が収まって雷が聞こえなくなっても20分くらいは無闇に外へ出ないでください。

- ☞ 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ☞ ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ☞ 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ☞ 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

安全第一  
こんなときはすぐに避難！



●真っ黒い雲が近づいてきた ●ヒヤッとした風が吹いてきた ●雷の音が聞こえてきた

自分は大丈夫！と  
思わないで！

早めの避難行動が身を守ります。  
周りの家族や友人などにも声をかけて  
避難を勧めてください。

雷鳴が聞こえてきたらすぐに避難！

雨宿りで木の下に入るのは大変危険です。(側撃雷といって、木に落ちた雷が人に飛び移ることがあります。)特にサッカー場や野球場など周囲が開けた場所にいるときにはすぐに建物の中に避難しましょう。



直ちに丈夫な建物などにしばらく避難しましょう！

人には危険が目の前に迫っていても、「たいしたことはない」「自分は大丈夫」と思ってしまう傾向(正常性バイアス)があります。こうした気持ちに惑わされずに、危険の兆しを見つけたら、すぐに身を守る行動を取りましょう！

避難を促される人ではなく、避難を促す人へ

## 率先避難者になろう！