

# 保健だより

No.140

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/6/17



## 梅雨の季節になりました。 ～この時期の健康と安全について～

### 《健康》生活での注意

◎ この時期は、雨が降ると肌寒かったり、晴れると暑くなったりと、気温も変動し、体調を崩しやすい時期です。

寒いときは上着を着る、暑いときはこまめに水分補給、汗をかいたら着がえなど調節しましょう。



◎生活のリズムを乱さないようにしましょう。

・睡眠不足にならないよう、睡眠リズムを整える。

・食事はなるべくバランス良く同じ時間帯に食べる工夫をしましょう。



### 《安全》急な天気の変化に注意！

◎雨の時は視界が悪く、雨でぬれている所はすべりやすいので、いつも以上にケガや事故に注意！

#### 特にすべりやすい所

- ・マンホールや側溝のふた
- ・道路の白線
- ・歩道の縁石
- ・ぬれた階段、タイルなど



#### 急な天気の変化の備え

雨具やタオル、着がえを準備

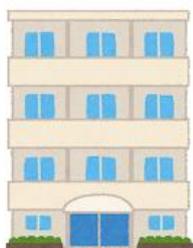


◎落雷に注意！

夏は気温が上がることで大気の状態が不安定になりやすく、雷雲は急成長し高速で移動するので、雷が遠いうちに安全な場所に避難しましょう。

#### 安全な場所

鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車の内部は比較的安全。



#### 危険な場所

近くに高いものがあると、これを通して雷が落ちる傾向があり危険！

電柱、煙突、鉄塔、建造物

高い木の幹、枝、葉から2m以上離れる。

