

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.7 2025.6.9

気象変化による事故に注意を!! ②

前号では、光化学スモッグについてのお知らせをしました。今回は、度々、災害発生のニュースとなる雷についてです。

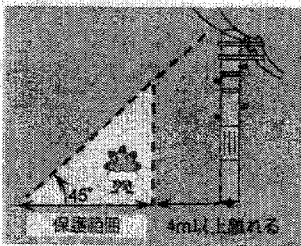
- 落雷の兆候は、
- ・ 厚い黒雲が頭上に上らたら、雷雲の接近に注意する。
 - ・ かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある。

とされています。また、落雷の対応として、落雷の危険がある場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難するとされています。

安全な場所へ避難できない場合

電柱・鉄塔・高い木などのてっぺんを、45度以上の角度で見上げる範囲で、4M以上離れたところへ避難しましょう。

姿勢を低くして、持ち物は体より高く突きだすことかよいようにします。
雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な場所へ移動します。



(気象庁ホームページより)

屋外プールや砂浜・海上などの開けた場所では人に落雷しやすくなるそうです。水からあがり、安全な場所へ避難しましょう。

ご家庭でも、お子さんへ雷が鳴ったらどうすればよいのか、注意事項をお話してください。
放課後など、目が届かない時に発生することがあるかもしれません。

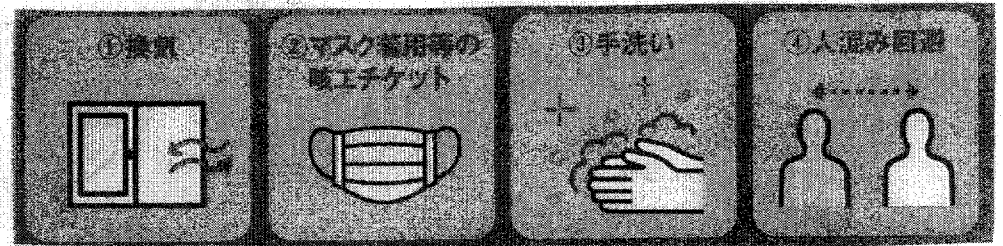
現在の“基本的な感染対策”

現在も、厚生労働省から“基本的な感染対策”として、

- ①換気 ②マスク着用等の咳エチケット ③手洗い ④人混み回避が有効であると発信されています。

また、発熱などの症状が現れた場合の病院のかかりかたの留意点などもだされています。藤沢市では、昨年、2024年4月1日改訂から変更なく、「新型コロナウイルス感染症に関する各種ご案内～発熱などの症状が出たら?～」の内容が継続しています。(詳しくは、藤沢市ホームページをご覧ください。)

学校では、これまで通りの感染対策を行います。ハンカチを身につけたり、予備のマスクをランドセルに入れておいたりなど、ご家庭でもご協力をお願いします。



運動時、マスク着用は危険です!

マスクの着用は、個人の判断です。ただ、体育や外遊びなどで心拍数が上昇し、呼吸が乱れるような活動をする際のマスク着用は、体に大きな負担がかかり危険です。

マスク着用について、ご家庭でお子さんご確認をお願いします。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.7 2025.6.9

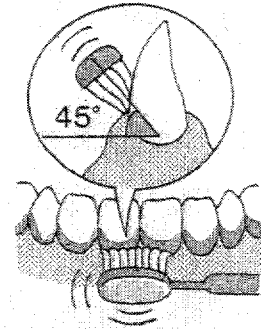
おうちのひと、
いっしょにやってみよう!

毎日、ていねいな歯みがきしてる?

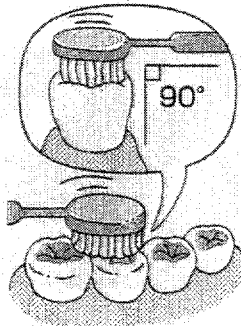
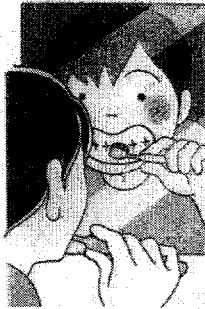
6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。

歯を大切にするためには、ていねいな歯みがきが大事です。そこで、

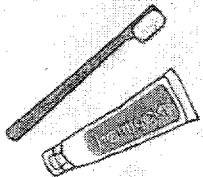
歯みがきのポイントを紹介합니다。



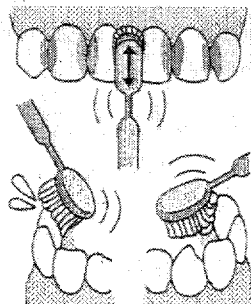
は は あいだ
歯と歯ぐきの間を
みがくとき



おくは みぞ
奥歯の溝を
みがくとき



は は あいだ は うらがわ
歯と歯の間や、歯の裏側を
みがくとき

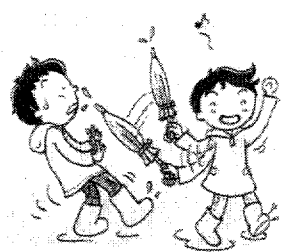


かみみ
鏡を見ながら歯みがきをする
確認できてよいかもしれません。

雨の日に気をつけて!

これから、もう少しすると梅雨の季節を迎えると思います。

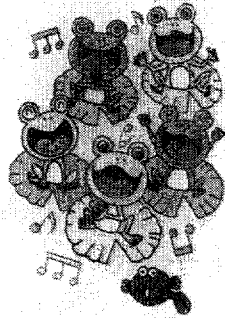
そこで、雨の日に気をつけてほしいことをお知らせします。



みず
すべりやすかったり、水たまりが
ふか
深かったりするかも! 足元に注意!!

かさ まわ み
傘で周りが見えなくなっているかも!
まわ み
周りをよく見て!!

きけん かせ
危険! 傘はよくまわしません!!!



かみなり な
もし、雷が鳴っていたら...
たてもの なか はい うみ みず"なか" みず
建物の中に入ります。プールや海で氷の中に入ったら、氷から
あがって、建物の中へ入りましょう。
ちか たてもの でんちゆう たか さ はな
近くに建物がないときは、電柱や高い木などから離れ
ましょう。