



令和7年6月
伊丹市立荒牧中学校

本格的に梅雨入りし、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性からアルカリ性の土だとピンク色の紫陽花が咲きます。土から取り込むものによって、変化が起こるということです。

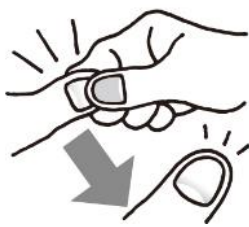
ジメジメしたり大雨の日がある中、晴天で暑く、熱中症の危険性が高い日も出てきました。最近、天気予報の中でも、熱中症予報を目にすることがあると思います。先月のほけんだよりでも紹介したように、皆さんの体はまだ暑さに慣れていません。ここ数日、水分補給不足や、体育中の暑さなどが原因の体調不良で、保健室へ来室する人が増えてきています。喉が渴いたときや、運動した後だけでなく、「授業の前後の10分休憩には必ず飲む」など時間を決めて、意識的に水分補給をする習慣をつけましょう。また、もしも学校に水筒を持ってくるのを忘れた人は、我慢せず、早めに保健室に紙コップをもらいに来てください。

覚えておこう 脱水症 チェック

手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

水だけじゃ危ない？



Na 脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が、熱中症の始まりにつながる場合もあります。そこで、常に水分補給を心がけてほしいのですが、実は取ってほしいのは水分だけではありません。

「たくさん汗をかいても、水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、水だけをたくさん飲むと、ある問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれています。そのため、たくさん汗をかいた後に水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」と言います。症状としては、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどが起こることがあります。また、ひどい場合には、命にも関わる危険な状態になります。

そのため、たくさん汗をかいた後は水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液で、塩分も一緒に補給するのが大事です。特に、外で遊んだり、スポーツをする時は、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよく取るようにしましょう。

雨の日は！ 気をつけてココに注意！

★横に並んで歩かない！



後ろから来る人や自転車、自動車の交通の妨げになり、事故につながることもあります。横に広がって、歩かないようにしましょう。

★傘の持ち方に注意！



傘の持ち方によっては、周りにいる人に気づかず、ケガをさせてしまう可能性があります。人に当たらない傘の持ち方をしましょう。

★傘を振り回さない！



傘を振り回した時に、当たる場所によっては、大ケガにもつながります。遊びやふざけて傘を振り回すのはやめましょう。

★自転車の傘さし運転は禁止！



傘をさしながら自転車に乗ることは、法律でも禁止されています。雨が降っているときはレインコートを着るか、他の交通手段を使いましょう。

★足下に注意！



外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも、傘からの雫で出入り口付近は濡れていることがあります。

走ったり、急いで歩いたりせず、ゆっくり気をつけて歩きましょう。特に、雨の日の登下校時は、いつもより時間にゆとりを持って行動できるといいですね。

靴の底は すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか
もチェックを。



わー、水たまりがいつぱい。ぬれた廊下はすべったし、帰るも気をつけよう

ちよっと待つて。そんなに深くさしたら周りが見えないだろう

えっ！傘がしゃべった

①

えっ！傘がしゃべった

②

そんなことより、もっと周りが見えるように傘をさして。周りが見えないと人やものにぶつかっちゃうかも

③

わかった

④

えっ、気づかなかった

⑤

雨音で車の音が聞こえにくいよ。しかも運転手さんからはこんなに見えにくいんだ。だから雨の日の事故は晴れの日よりも倍も多いよ。もって道路の端を歩こうね

⑥

服と傘の色を明るくしたり、傘やカバンに光を反射するリフレクターをつけたりもしてね。雨の日は暗い色の服や傘だと周りの人から見えないよ

⑦

そうなんだ、今度から気をつけるよ

⑧

傘、ありがとー！無事に家に帰ったよ。あれ？

⑨

レインさんはこの後で、傘にリフレクターをつけて大切に使っているみたいです。

⑩

⑪ 雨の日に安全に歩くためのポイント

- ✓ 足元に注意する
- ✓ 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- ✓ 傘や服は明るい色にする
- ✓ かばんや傘にリフレクターをつける

⑫

雨の日は晴れの日よりも危ないので注意が必要です。レインさんの傘の教えを忘れずに過ごしてくださいね。