ほけんだより

一宮市立大和南中学校
令和７年８月　第５号

　毎日、暑い日が続いていますね。８月後半には二十四節季の「処暑」があります。処暑は「暑さが終わる」という意味の言葉で、今年の処暑は８月２３日です。ただ、気象庁の3か月予報(8～10月)では高温傾向が続くとされているので、暑さが終わるのは、まだまだ先かもしれません。
　暑い日が続くと、疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。熱中症になるリスクも上がります。2学期に向けて、起床・就寝時刻は、学校がある時と同じ時間になるよう生活リズムを整えて、健康で充実した夏休みを過ごしてくださいね。

突然の雷、どうやって身を守りますか？

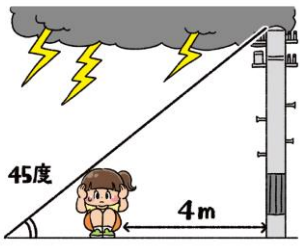
　８月は雷が最も発生しやすい時期です。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドなどの開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。屋外にいる時に雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとってください。

雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください

（雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています。）

▸まずは屋内または車の中に移動する

▸周囲に建物がないときは･･･



▸保護範囲に入る

▸木に近づかない

▸しゃがむ

８月の保健目標
夏を健康に過ごそう