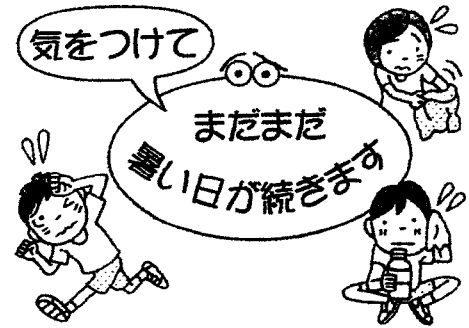


生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。夏休み中、時間を自由に使った人は頭もからだもリズムを取り戻しましょう。なかなか寝つけない人も、朝はきっちり起きて、朝ごはんを食べるようにしましょう。



あなたは「心が強い」人ですか?

「心が強い」と言うと、どんなことが思い浮かびますか? 「気が強い」とはちょっとちがいますね。いつも前向きでポジティブな人? 何があっても落ち込まない人? プレッシャーに負けない人? 傷つきにくい人? どんなときも悩みを自分の力で解決できる人?

・・・そんな人はいないはず。たいていのことでは落ち込んだり悩んだりしない人もいれば、他の人からみればささいなことでも、傷つき、悲しみからなかなか抜け出せない人もいます。明るい性格、暗い性格と思われがちですね。でもどうでしょう。落ち込んだり、くよくよ悩んだりしないことは心の強さの一つかもしれませんが、悲しいことやつらいこと、不安に思うこと、頭にくることがあったら、落ち込んだり、イライラしたりするのは当たり前のことです。人間の自然な姿です。そして一人で解決できないことがあるのも当たり前のことです。大人でもそうです。

実は悩んだり、落ち込んだり、後悔したりして「自分と向き合う」力を持っていることは「心の強さ」の一つでもあります。また、一人では抱えきれないような思いがあるときに、「誰かに相談する勇気」を持つことも「心の強さ」の一つです。さらに、自分の強い部分を発揮するだけでなく、「弱い部分を認められること」も「心の強さ」の一つです。強さも弱さもごちゃ混ぜな思春期は一番「自分と向き合う」時期かもしれません。(うーん、難しい・・・)

一人で抱えられなさそうな悩みは、誰かに相談してください。先生たち、スクールカウンセラーは必ず一緒に考えます。知ってる人に話せないときには、いろいろな相談窓口もあります。

勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。



安全な場所？

身を守る姿勢？

救急処置は？

カミナリから身を守るう



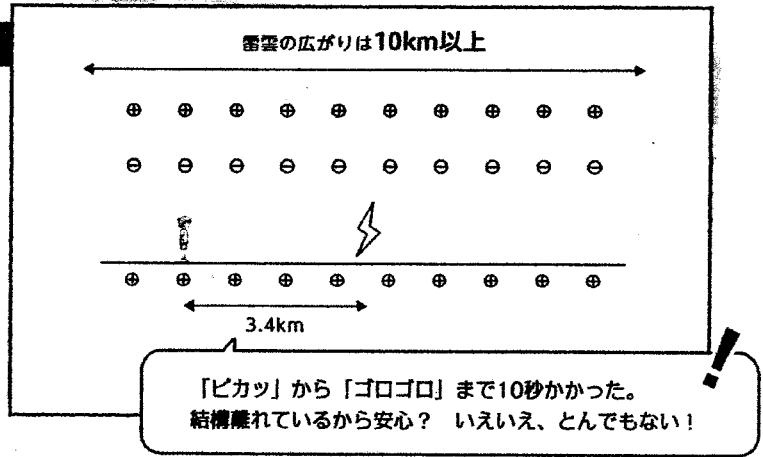
ゴロゴロと聞こえたら危険！

光と音の関係

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります*。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね？ でも要注意！

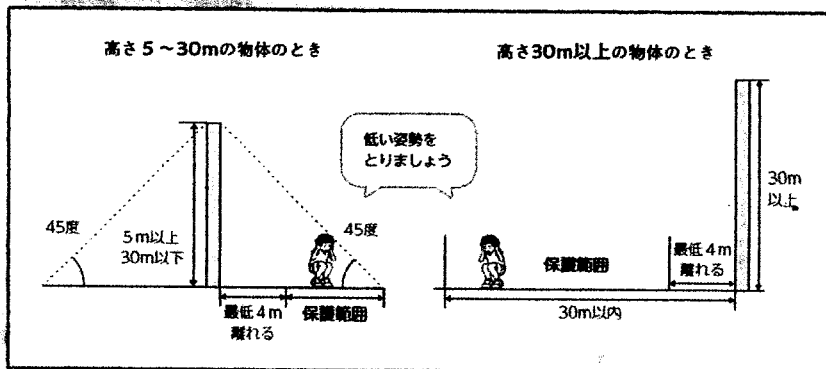


雷雲は数km~10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも！



安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。



雷から身を守る姿勢

雷しやがみ

頭をなるべく低くしてしゃがむ

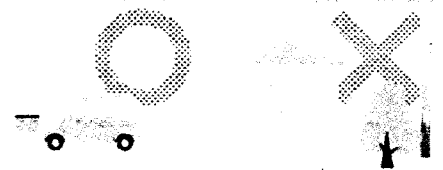
両足をとお尻とひざは地面につけない



安全な場所と危険な場所？

安全な場所: コンクリート製の建物や乗用車の中

危険な場所: 樹木、電柱、家の軒下など



近くで落雷に遭った人がいたら…!



すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけたり肩を叩いても反応がなく、通常の呼吸を感じられない場合は、ただちにAEDの要請と心肺蘇生法（一次救命処置）の開始を。



意識の確認の際、呼びかけるだけでなく、肩などを軽く叩きましょう。落雷によって鼓膜が損傷し、声が聞こえない可能性があるからです。



心臓が止まってしまった場合は、重度の障害を残す可能性があります。すぐに一次救命処置を行い、脳を保護することが重要です。

日本各地の落雷リスクを60分後まで予測し、リアルタイムで公開

遠足や野外授業の前にチェックを！

気象庁 「雷フウキャスト」

日本気象協会 「雷レーダー」

雷ナウキャスト

雷レーダー

気象庁「ナウキャスト（雨雲の動き・雷・竜巻）」をクリック

日本気象協会「雷レーダー（実況）」をクリック

*音速を約340mとして計算していますが、気象条件により変わります。また、光の速さはあまりにも速いため（秒速約30万km）、計算からは除外しています。