

# ほけんだより 7月

令和7年7月14日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

急な大雨(ゲリラ豪雨)、雷、竜巻などの自然災害はいつ発生するかわかりません。雷は、夏・冬問わず発生しますが、関東地方では、夏(6~8月)に多く発生します。

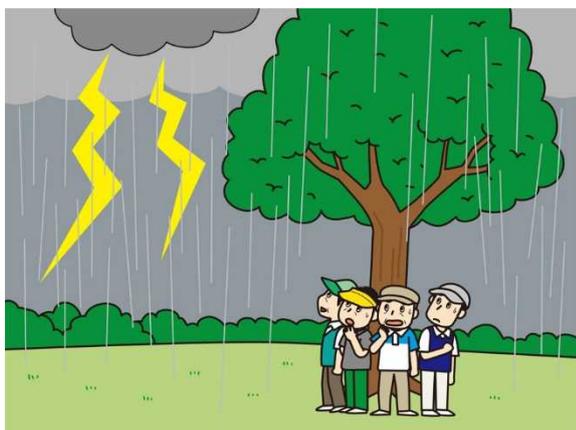
落雷による事故は、生命の危機を及ぼす重大な事故につながります。そのような自然災害は、ちょっとした心がけと行動で事故を防ぐ可能性を高めます。正しい知識を身につけて、『自分の身は自分で守る』ことができるようにしましょう。

## 《雷による人体への被害》

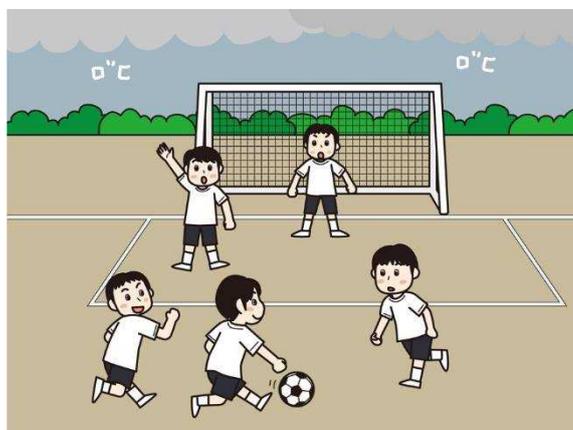
|                    |  |
|--------------------|--|
| ちよくげき<br><b>直撃</b> | 被害者の多くは死亡。死因の大半は心肺停止。  |
| そくげき<br><b>側撃</b>  | 落雷した場所の近くで感電すること。樹木、他の人などからの二次感電。2メートル以内の近距離では、直撃同様に死亡、または重症になる。 |

## 《落雷事故の〇×クイズ》

① 雷鳴を聞いて木の下に避難



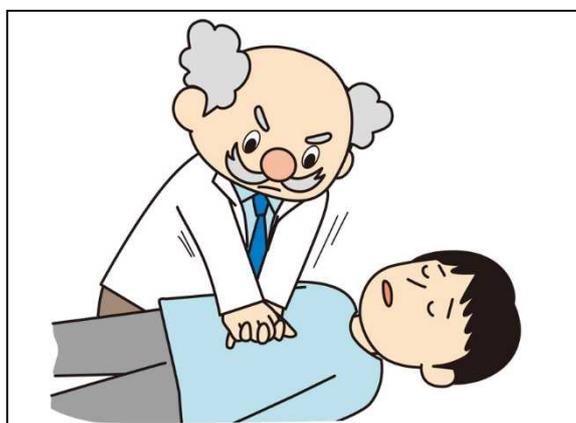
② かすかな雷鳴が聞こえたが練習続行



③ 雷雨がやみ、すぐに試合続行

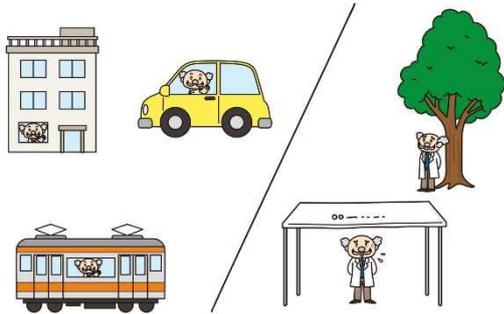


④ 仲間が雷に直撃されたら心臓マッサージ



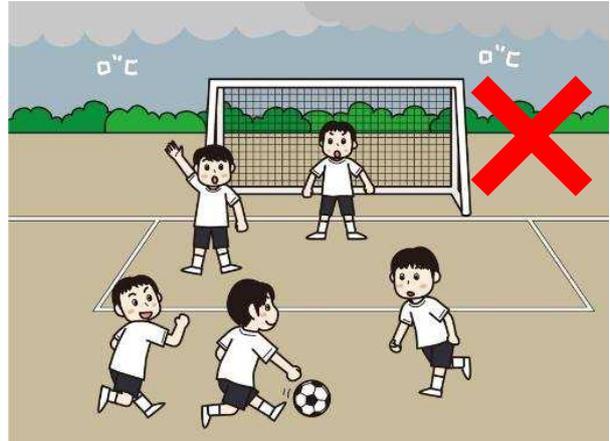
## 《落雷事故の〇×クイズ解説》

### ①雷鳴を聞いて木の下に避難



木の下やテントでの雨宿りは、樹木や建物から伝わって感電することがあります（側撃雷）。離れることが大切です。自動車やバス、列車やコンクリート建築の内部など、雷が落ちない場所（安全空間）に逃げましょう。ただし、金属部分には直接触れないように気をつけましょう。

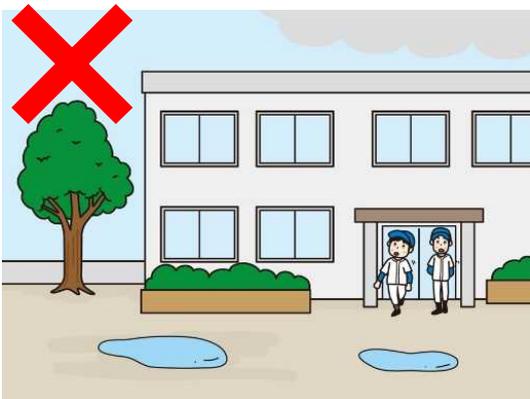
### ②かすかな雷鳴が聞こえたが練習続行



遠くにかすかに聞こえる雷鳴でも、落雷の危険信号です。

積乱雲が近づいてきて、雷鳴が聞こえたらすぐに安全な建物の中など、安全な空間に入って身を守りましょう。

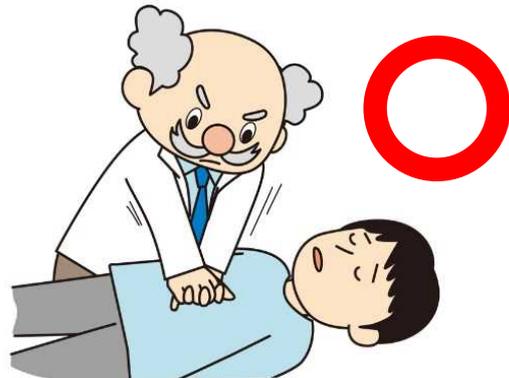
### ③雷雨がやみ、すぐに試合続行



雷雨がやんでも油断は大敵です。30分以上経過してから屋外に出るようにしましょう。

事例：野球の試合中、激しい雷雨のため室内に避難しました。雨がやみ、雷鳴も聞こえず青空が見えたため試合を再開しました。その直後、3塁コーチャーに雷が直撃して死亡。三塁手と三塁塁審も側撃により負傷しました。

### ④仲間が雷に直撃されたら心臓マッサージ



万が一、雷に直撃された仲間が出ても、放置しないこと。

落雷被害にあった人の体に触れても、感電しません。

速やかに気道確保と心臓マッサージを施せば、回復の可能性があります。