



令和6年9月12日  
藤井寺中学校保健室

この時期は、大気が不安定になり積乱雲が発達し雷が多く発生します。あちらこちらで雷による被害が出ています。大雨も心配ですが、雷が鳴ったときに間違った行動をすると雷の直撃を受けてしまい、大きなけがや取り返しのつかないことになってしまいます。

### 【雷について注意】

- ① 雷の音が聞こえたら、建物の中や車の中(必ず窓を閉めて、車内の金属部品に触れないようにしましょう)など安全な場所へすぐに避難しましょう
- ② 稲光を見てから音が聞こえるまで間隔があっても「大丈夫」と安心できません。音は1秒間に約340m進みます。稲光を見てから音を聞くまで10秒だったら、3.4km先で雷が起きたことになります。
- ③ グラウンドなど周りに高い建物がない平地はとても危険です。ひらけた場所では人体に直接雷が落ちやすくなります。
- ④ 木の下にも避難しないでください。木に落ちた雷の電流が、電気を伝えやすい人体に飛び移ることがあります。(これを側撃雷といいます)

### 【避難する場所がない場合】

- ① 木から4m以上離れましょう。
- ② 「雷しゃがみ」をし、雷鳴が聞こえなくなるまで(30分程度)注意しましょう。

「雷しゃがみ」のポイント

- ① 姿勢は低く
- ② 足をそろえる
- ③ 耳をふさぐ
- ④ つま先立ち



万が一、落雷をうけた人がいる場合は、安全を確保した上で直ちに心臓マッサージをしてください。

※NHK 防災参照

尿検査を忘れた人は、明日(13日)忘れずに提出してください。  
どうしても出せない時は保健室までしらせてください。