

# メールマガジン ～児童生徒を守るために～

発行：沖縄県教育庁保健体育課・沖縄气象台

## 雷と竜巻！

- 雷や竜巻は、積乱雲の下で発生します。
- 積乱雲が近づくサインに注意。



真っ黒い雲

雷の音

急な冷たい風



<危険な場所>

- グラウンド、屋外プール等の周囲の開けた場所、山頂や屋根などの高いところ。

<注意するポイント！>

- 雷注意報が発表されている時には、周囲に雲がないか確認。
- 雷鳴が聞こえる範囲は、周りに雲がなくても落雷の可能性あり。
- 竜巻注意情報が発表されている時は、竜巻が発生しやすい状況。

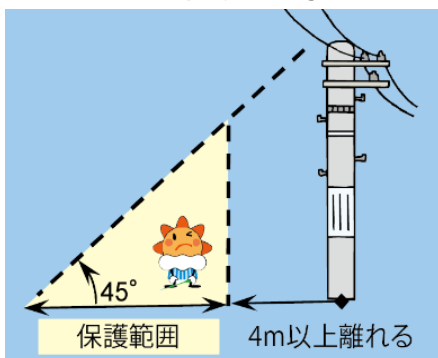


## 児童、生徒へ伝える防災のポイント！

### ☆ 雷

- ！雨宿りで木の下に入るのは大変危険
- ！雷の音が聞こえたら、近くの建物や自動車へ避難。

### ●避難できない場合



- ・木や電柱から4m以上離れる。
- ・電柱などの高い物体のてっぺんから約45度の角度で見上げる範囲（保護範囲）に退避します。
- ・姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。



### ☆ 竜巻

- ・屋外では → すぐに安全な建物に避難。
- ・屋内では → 窓のない部屋に避難。
- ！窓や壁から離れる



熱中症に気を付けましょう。 \*\* 特に6月は熱中症患者が増加します \*\*



- ！ 熱中症は湿度が高い場合や日射が強い場合にリスクが高い。
- ！ 暑さに慣れていない場合、熱中症になりやすい。
- ！ 梅雨明けなど急に暑くなったときに多く発生。

#### 暑さ指数（WBGT）

⇒ 熱中症の危険度を判断する数値

- ・ 28以上で「**嚴重警戒**」  
激しい運動は中止
- ・ 31以上で「**危険**」  
原則運動中止

暑さ指数（WBGT）をチェック！  
環境省 LINE アプリ配信サービスの紹介  
『熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信』

<https://lin.ee/mj3KmWD>



暑さ指数を確認して活動の計画を



#### 暑さ指数（WBGT）が 33 以上

熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合  
「**熱中症警戒アラート**」を発表

【気象庁ホームページ】 熱中症警戒アラート

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.507/137.021/&contents=heat&term=today>



#### 児童、生徒へ伝える熱中症予防のポイント！

のどがかわく前にこまめに水分補給



外での運動は原則、中止/延期



外出はできるだけ控え、暑さをさける



体調の悪い時には、特に注意

室内でも温度に注意

無理せず、少しずつ暑さに慣らしましょう！

#### 防災授業のための参考資料！

##### ○防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb\\_saigai\\_dvd/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb_saigai_dvd/index.html)



小学校の「総合的な学習」や、「理科」の授業で、本編の映像を活用いただくことを想定した、教員の方々向けの支援資料です。詳細は沖縄気象台までお問い合わせください。

- 防災教育に関するお困りごとなど、ご要望は以下窓口までお気軽にお問合せください。

沖縄県教育庁 保健体育課 学校安全・給食班

TEL : 098-866-2726

Email : [aa316008@pref.okinawa.lg.jp](mailto:aa316008@pref.okinawa.lg.jp)

沖縄気象台 地域防災推進課 根間幸美

TEL : 098-918-4012

Email : [okibosai@met.kishou.go.jp](mailto:okibosai@met.kishou.go.jp)