

8月の(ほげんだより)

令和5年 8月25日(金) 安来市立赤江小学校 保健室

夏休みが終わりましたね。来月から9月になりますが、今年は特に残暑が厳しく、毎日暑い日々が続いています。日本気象協会発表：2023年の気温傾向と熱中症傾向によると9月でも、関東甲信から沖縄にかけて「警戒」ランクの所が多いとの事で、今後もより一層熱中症に対する予防が必要です。そこでこれからの季節を元気に乗り越えるために赤江小学校では次のことに気をつけます。



熱中症警戒アラートの活用

気象庁より、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際には「熱中症警戒アラート」が発表されます。このアラートが発表された際には、全校に熱中症予防の放送を行い、場合によっては屋内外の運動の中止・体育の授業の変更等を行います。

暑さ指数計で暑さ指数を測定

熱中症警戒アラートは局地的なため、赤江小ではどうなのか？実測します。養護教諭が朝・業間休み前の10時・昼休み前の12時30分に測定し「熱中症予防掲示板」に書き込みます。命の危機がある暑さの場合は体育館や校庭の使用を禁止し室内で過ごすよう呼びかけます。

けいじばん > しょくいんしつまえ

<掲示板> 職員室前

今日の熱中症注意情報

6月29日

暑さ指数 28℃

気温 32℃

12時現在

厳重警戒

暑さ指数

- 危険 31℃以上
運動・外出は避けよう
- 厳重警戒 28～31℃
激しい運動は控えよう
- 厳重警戒 25～28℃
積極的に休憩をとろう
- 注意 21～25℃
積極的に水分をとろう
- ほぼ安全 21℃未満
適宜に水分をとろう

休み時間の運動も制限します。

「厳重警戒以上」で全校に熱中症予防の声掛けを行います。

ねっちゅうしょう きつ 熱中症・気を付けること

1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

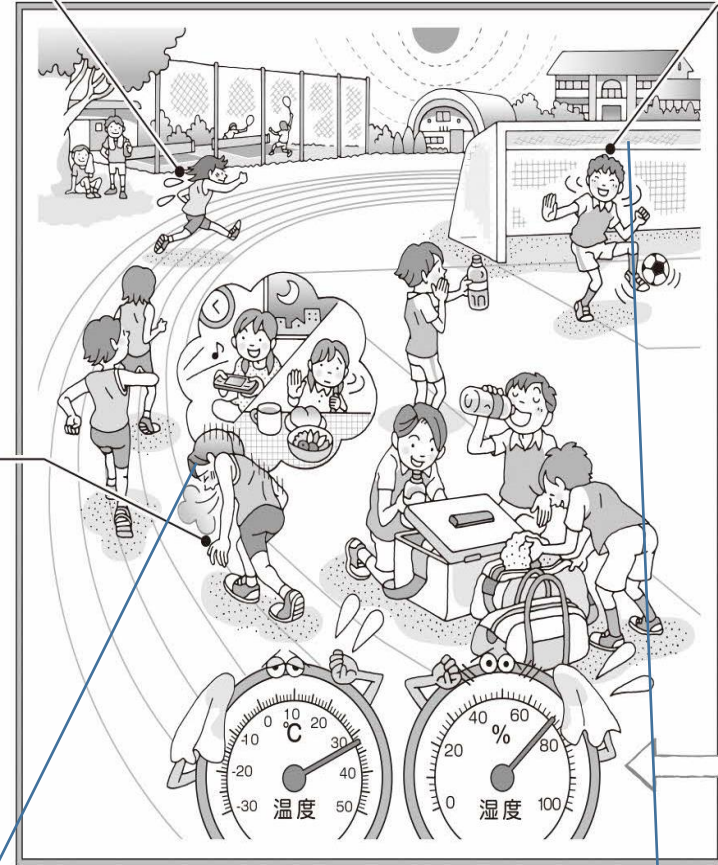
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

朝ごはんを食べずに、学校に来る人がいます。また来室してきた人に昨夜の睡眠時間を聞くと「深夜1時」であったことも…！暑いと体力を消耗しやすいです。学校に来る前の日にはしっかり寝て、朝ごはんまで元気を付けてから登校するようにしましょう。

水分補給は大切ですが、「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLと言われています。なのでそれ以上の水分をとっても尿として排泄されてしまいます。ポイントは「のどが乾く前にこまめに水分をとること。」心がけたいですね。

熱中症 & 汗臭さ 対策に！「濡れタオル」で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル 乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するとき、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。