

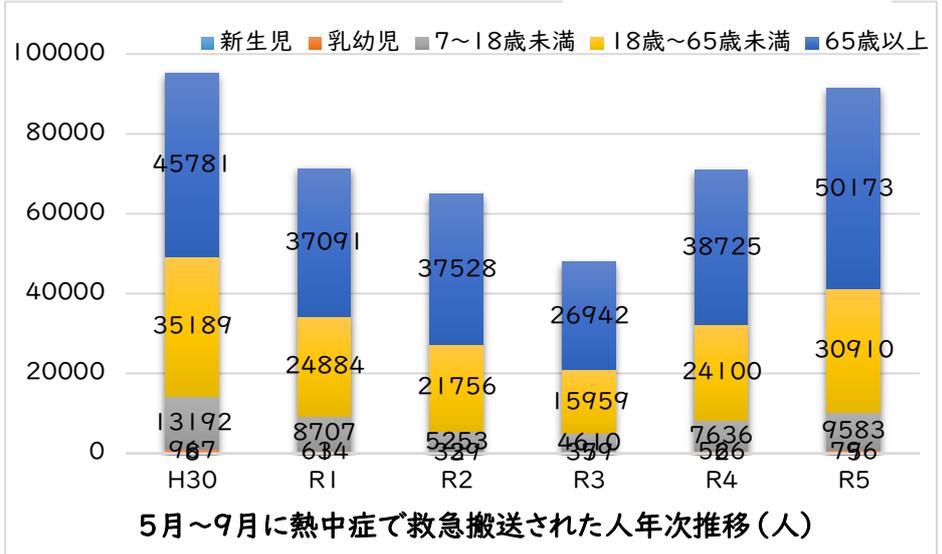
からだから 熱中症予防号②

文教大学附属小学校 保健室 令和6年6月



梅雨時期から梅雨明け後に急増する「熱中症」

この図は、昨年までに「熱中症」で救急搬送された人の数を示したものです。毎年たくさんの方が、熱中症で救急搬送されていることがわかります。令和3年には一時的にその数が少なくなっていますが、その後急増し、令和5年には91,467人が搬送されています。



搬送された方々の年齢をみると、多くは65歳以上の方ですが、18歳未満の子どもたちも熱中症で搬送されています。

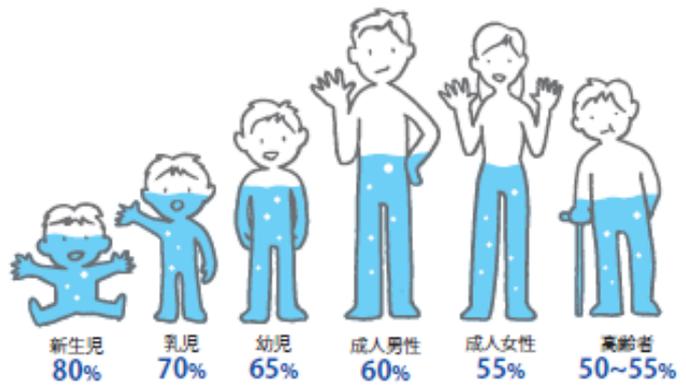
前回のおたよりでもお知らせしましたが、熱中症は命に関わる重大な病気です。一人ひとりが意識して予防していくことが大切です。

特に体が暑さに慣れていない時期や梅雨のジメジメとした時期は、注意が必要です。湿気が多いと汗をかきにくくなり、熱が体の中にこもりやすくなってしまいます。少しずつ体を暑さに慣らしていくことも予防の一つです。



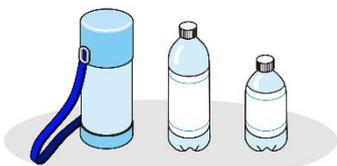
水筒を忘れてしまったら!

私たち人間の体内に含まれる水分量は、右のイラストのように、体重の50~80%で、加齢とともに少なくなっていく。私たちの体は「水でできている」といっても過言ではないかもしれません。なので、水分をとらずに生活することは、とても危険です。



もし、水筒を忘れてしまったら、朝のうちに保健室に行くようにしてください。ペットボトルを1本貸出しますので、水筒代わりとして使ってください。水がなくなったら、冷水機からペットボトルに水を入れてください。時々、昼過ぎになって、「ペットボトルを貸してください」と来る人がいますが、午前中一口も水分を補給していないというのは、心配になってしまいます。もう少し早い時間に忘れたことに気が付くことができるといいですね。

ペットボトルを借りた人は、新しい500mlのペットボトルを、できるだけ早い時期に返却するようにしてください。返却が遅くなると、次に忘れた人たちが借りることができなくなってしまいますので、ご協力よろしくお願いします。



ねっちゅうしやうたいさく
熱中症対策について

がっこう ねっちゅうしやうたいさく かくにん
 学校で熱中症対策のために、確認し
 ていることの 1 つに「暑さ指数
 (WBGT)」があります。これは、気温、
 しつど 輻射熱、風などいろいろな指標を
 そうごうてき そくてい たなか
 総合的に測定するもので、毎日、田中
 きやうどうせんせい き じかん そくてい
 教頭先生が決まった時間に測定してくだ
 さっています。さらに、かんきやうしやう ほっぴやう
 環境省が発表する
 ねっちゅうしやうけいかい かくにん
 「熱中症警戒アラート」も確認し、これら
 じやうほう こうてい だいにうんどうじやう かつどう
 の情報から校庭や第二運動場で活動で
 きるかどうかを判断しています。

けっか かつどう ばあい
 その結果、活動ができる場合には
 しろ はた かつどう きけん ほんだん
 「白い旗」、活動するには危険と判断した
 ばあい あか はた だ
 場合には「赤い旗」を出します。

1 日の中でも活動できる時間帯と、
 かつどう じかんたい いのち まも さまざま じやうきやう ほんだん
 活動できない時間帯がありますが、みなさんの命を守るために、様々な状況を見て判断していきます。
 そとあそ きやうしつ くふう あそ
 外遊びができない時は、教室の中で工夫して遊ぶようにしてください。

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{*1}	日常生活における注意事項 ^{*1}	熱中症予防運動指針 ^{*2}
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

^{*1} 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{*2} 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

あか はた そと かつどう
赤い旗は外で活動できません!



しろ はた そと で
 白い旗の時は、外に出られ
 ますが、ねっちゅうしやう
 熱中症にならない
 だいじやうぶ
 から大丈夫ということではあ
 りません。すいぶんほきやう
 水分補給をしながら
 かつどう
 ら活動してください。