

からだから 6月号



文教大学附属小学校 保健室 令和5年6月

梅雨の季節です。雨やくもりの天気が続く、気温も湿度も高く、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる日が多くなります。それほど気温が高なくても、湿度が高くて、風通しがよくないところだと、熱中症になる危険性もあります。一方、「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日は、急に気温が下がり、寒さを感じることもあります。

また、梅雨の晴れ間など、急に気温が高くなる日も、熱中症が起こりやすくなります。

こまめに水分をとりながら、日陰で休むなど、無理をしないようにしていきましょう。

熱中症対策で一番大切なことは、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をして、体調を整えることです。暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



こまめな水分補給できていますか？

水分補給をする上で大切なことは「のどがかわいた」と感じる前に、水分補給をしておくことです。のどがかわいてからガブガブ一気に飲んでも、体が上手に水分を吸収することができません。体育や休み時間など、外で遊ぶ前に1口、体育中も10～15分ごとに水分補給をして、さらに、体育が終わった後も水分補給をするようにしてください。一気に飲むのではなく、少しずつこまめに飲むことを意識してください。



まずは朝の水分補給

まだまだ体が暑さに慣れていないこともあり、体育やマラソンタイムなどの後などに、真っ赤な顔をして「頭が痛い」と保健室に来る人がいます。「水分補給はした」と言っていますが、よく話を聞くと、朝からほとんど水分をとらないまま登校してきているということもあります。私たちは、寝ている間にたくさんの汗をかいています。その量は、コップ1杯～2杯分とも言われています。夏であれば、それ以上の汗が体から出てくることになります。



寝ている間に汗をかいた私たちの体は、水分が不足した状態です。このままでは元気に活動することができません。そこで大切になってくるのが、朝ごはんをしっかり食べることと、コップ1杯以上の水分補給をすることです。水を飲むことで、腸が動き出し、うんちも出やすくなります。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策をしていきましょう!

まいとしがっこう たなかきょうとうせんせい き じかん あつ
毎年学校では、田中教頭先生が決まった時間に「暑さ
しすう
指数 (WBGT)」を測定しています。加えて、環境省が
はっぴょう
発表している「熱中症警戒アラート」も確認しています。こ
れらの測定結果をみて、屋外で活動をしていいか判断して
います。

そくてい けっか かつどう ばあい しろう
測定の結果、活動ができる場合には、エントランスに「白
はた かつどう きげん はんたん ばあい あか
い旗」を、活動をするには危険と判断した場合には「赤い
はた
旗」があげられます。

1 日の中でも活動できる時間帯と、活動できない時間帯
があります。また、外遊びができないと、残念に思う人も多
いと思いますが、みなさんの命を守るために、様々な
じょうきょう はんたん
状況をみて判断していきます。

きょうりょく ねが
ご協力よろしくお願ひいたします。

● 都県内のどこかの地点で暑さ指数 (WBGT) が33℃以上になると予想した場合に発表

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ^{注1)}	日課生活における注意事項 ^{注1)}	熱中症予防対策 ^{注2)}
33℃以上	すべての生活活動で避ける危険性	高齢者においては活動初期でも熱中症の危険性が高い。列走はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の理由以外は運動を中止する。特に子供の身体には中止すべき。
28~31℃	中等度以上の生活活動で避ける危険性	列走時は炎天下を避け、室内では家屋の上昇に注意する。	激しい運動は中止 熱中症の危険性が高いので、涼しい服装や水分補給を心がけ、1日~2日休むなど体調を回復させる。必要に応じて、涼しい場所へ避難する。
25~28℃	中等度以上の生活活動で避ける危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に休憩をとり水分を補給する。	激しい運動は中止 激しい運動は中止し、積極的に休憩をとり水分・塩分を補給する。3日~4日休むなど、30分程度ごとに休憩をとる。
21~25℃	強い危険性ではないが、強い熱中症の危険性がある	一般に危険性は少ないが、強い運動や激しい作業では熱中症の危険性がある。	注意! 熱中症に水分補給 熱中症による死傷が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意することにより、適切な対応で重症化を防ぐことができる。

注1) 日本気象学会指針より引用
注2) 日本スポーツ協会指針より引用

環境省：熱中症予防情報サイトより

赤い旗は外で活動できません!



しろ とき とき そと
白い旗の時は、外にでられ
ますが、熱中症にならない
から大丈夫ということではあ
りません。水分補給をしながら
かつどう
ら活動してください。