

7がっ ぼけん дай

古河市立下大野小学校
令和2年
7月1日

あつい日があったり、肌寒い日があったりと、体調管理がむずかしい日が続いていますが、子どもたちは休み時間に汗をかきながら、元気に外遊びをしています。この時期に心配なのは、『熱中症』です。熱中症の予防には、水分補給がとても大切です。水筒（スポーツドリンク・水・お茶）を持ってきてよいことになっていますので、ぜひ冷たい飲みものを用意してあげてください。汗ふきタオルもあるといいですね。先日学校からも手紙が出ましたが登下校中も熱中症の心配があるときには、マスクをはずしても大丈夫です。暑いときには、おうちの方も一声かけてあげていただくと助かります。

熱中症が心配です!

水分補給



- ふたんから
こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- のどが渇く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス
- 運動するときは
運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする (スポーツドリンクなど)

熱中症対策のポイント

水分補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。運動時などたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しましょう。

ぼうし

ぼうしは、日ざしが頭や顔に直接あたるのを防いでくれます。通気性のいいものを選びましょう。学校では休み時間に紅白帽子をかぶって遊びます。忘れないようにお願いします。

休けい

こかげや屋根のあるところなど、すずしい場所で休けいしましょう。休むときは、あせや暑さをにがすために、ぼうしをとって、休みましょう。

学校では暑さ指数を参考にしています。

暑さ指数とは?

「暑さ指数」は、環境省が付けた通称で「熱中症指数」とも呼ばれます。単位は気温と同じ℃で表しますが気温とは異なり、人体が感じる熱的確に表して、熱中症の予防に役立てようと提案されました。最高気温だけでなく、暑さ指数を参考にすることで、よりの確な熱中症予防情報を提供できます。

<デジタル温湿度計>



WBGT指数

運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31℃ ~ 35℃	28℃ ~ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28℃ ~ 31℃	25℃ ~ 28℃	警戒 (積極的に休息) WBGT25℃以上では熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24℃ ~ 28℃	21℃ ~ 25℃	注意 (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

学校では、10時と13時に校庭で暑さ指数を測定し、結果を昇降口に掲示しています。

暑さを避ける



- 暑い日は無理をしない
- 日陰で活動する
- こまめに休けいする
- 帽子をかぶる
- ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす
- 服装を工夫する
- 汗を吸う、すぐ乾く素材
- ゆったりした服
- 風通しのよい、薄い色の服
- 黒い服は避ける