



熱中症対策をしていきましょう

先週、日本気象協会は第1回「2025 梅雨明け予想」を発表しました。それによると、九州北部は平年よりかなり早い「7月上旬」になるとの予想です。それを裏付けるかのように、先週は暑い日が続きました。学校でも環境省の熱中症予防情報サイトの「熱中症警戒アラート」および「暑さ指数」を毎日確認し、熱中症に警戒をしています。

熱中症は、体に熱が溜まりすぎて具合が悪くなるのですが、人の体は、汗をかいて体の熱を外に出そうとします。しかし、「水分をあまり取っていない時」、「長時間、暑い場所にいた時」、「汗をたくさんかいて塩分も出てしまった時」、「湿度が高くて汗が出にくい時」などに、体に熱がこもってしまい、うまく体温を下げられなくなり熱中症になってしまいます。

これを防ぐには、「喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給する」「しっかりと休憩を取る（特に外で遊ぶ時）」「帽子を被る」「薄い服を着る」「室内でもエアコン、扇風機を使う」などが挙げられます。

本校でも先週1回、警戒アラート、暑さ指数を踏まえ、昼休みの外遊びを中止しました。今後も暑くなる日が多くなることが予想されます。十分体調管理には注意していきます。



【学校の対応マニュアル】（一部抜粋）

- 暑さ指数が31以上（危険）の時には外遊び、運動場・体育館での体育は中止する。
- 外遊びをする時には帽子を着用し、日陰で休憩したり、こまめに水分補給をしたりする。
- 授業中（特に体育）、児童の体調に十分気をつけ、こまめに水分補給をおこなう。
- 教室ではエアコン、扇風機を適切に使い、室温が28℃を超えることが無いようにする。
- 運動等を行った後、十分にクールダウンするなど体調を整えたくうえでその後の活動（登下校を含む）を行う。

～ 保護者の皆様へ ～

- 熱中症予防のため、こまめに水分補給をし、屋外では帽子をかぶったりするなどご家庭でもお声掛けをお願いします。
- 暑さの感じ方は個人差があります。水分補給のための水筒持参、登下校中の日差しを遮るための日傘の使用等、ご家庭においてお子様と熱中症対策についての十分なお話し合いをお願いします。また、安全な登下校ができますよう「水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」（消費者庁）を以下に示します。

こどもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、こどもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。こどもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう

熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃からこどもに教えておくことが大切です。

（消費者庁提供資料より抜粋）