



暑さに負けるな！



夏休みに入り2週間が過ぎましたがみんなは元気に過ごしていますか？毎日のニュースを見ていると熱中症による命の危険や水難事故の悲しい事故を目にします。また、昨日の午前8時25分、ロシアのカムチャツカ半島東方沖でマグニチュード8.7の巨大地震が発生しました。これに伴って、北海道から和歌山県の太平洋沿岸部には津波警報が発表され、北海道から近畿の沿岸まで津波が到達し、関東など沖合でも津波が観測されました。終業式の最後に話したようにどうか命を大切に、引き続き楽しい夏休みを過ごしてほしいと願っています。

そこで改めてですが、熱中症について説明しますので参考にしてください。

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。

日最高気温が30度を超えるあたりから熱中症による死亡者数が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まってきています。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

(1)暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保し、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。

(2)適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩を。

(3)こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1.2リットル)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。

(4)日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

(5)暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



毎日、暑い中、部活動に頑張っているみんなを見てうれしく思います。体調管理には十分気をつけて！