

大宮通信

大宮中学校 学校だより
第118号 2026.5.25

暑さと上手につきあおう



まだ5月なのに、暑い日が続いています。一般的には最高気温が25℃を超えると夏日、30度を超えると真夏日、35度を超えると猛暑日と言います。今年になって気象庁は、40度を超える日を酷暑日と決めました。

今年は早くも夏日が多くなり、日によっては真夏日になることもあります。今週も、「この時期としては10年に一度程度しか起きないような著しい高温」になる可能性があるそうです。これだけ暑い日が続くと、熱中症に十分注意しなければなりません。

先日、熱中症予防のためのオンデマンド研修を受けました。その内容で、皆さんにも伝えておきたいことを、いくつかお話します。

熱中症のリスクが高まるのは、「いつもと違うこと」が重なる時です。

「いつもより夜ふかしした次の日」「いつもより朝起きるのが遅かった日」「いつもより気温や湿度が高い日」。こうしたことが重なると、危険が高まるそうです。

熱中症のリスクは、7~8月の真夏はもちろん高いのですが、5~6月の初夏も、体が熱さに慣れていないので高くなります。

運動をする前に、プレクーリングと言って、あらかじめ体を少し冷やしておくことも効果的だそうです。体を冷やすとき、わきの下や首筋に、保冷剤をあてることが多いかもしれませんが、手のひらを冷やすことが、最も効果的なのだそうです。

子どもは運動前にすでに脱水状態になっている場合が多いそうです。体に水分が足りていないと、学習にもよくない影響があるそうです。水分をこまめに補給しなければなりません。

中学生の時代に、体は少しずつ大人になっていきますが、思春期までの子どもは、汗をかく機能がまだ発達していないそうです。ちなみに、運動後に牛乳などの乳製品をとることは、汗をかく機能を高めることにもつながるそうです。

いずれにしても大切なのは、生活のリズムを整えること、そして食事をしっかりとることです。そして、少しでもおかしいと感じたら休息をとり、体を冷やしたり、水分を補給したりするなどの対応をすることです。早めに対応することで、症状が重くなることを防ぐことができます。これからの季節、暑さとうまくつきあっていくことが大切です。体からのサインを見逃さず、自分の体を大切にしていきましょう。