



暑さに負けるな！



今日の全校集会（teams）でもお話ししましたが、先週、例年よりも早く梅雨明けが宣言されました。それに伴い各地の気温も上昇、真夏日と呼ばれる日が増えてきています。ニュースを見ても連日のように熱中症による緊急搬送のことが伝えられています。残念なことに亡くなられた方もいるのが事実です。コロナ禍になってから感染予防の一つとして、マスクの着用をみんなには徹底してきました。そして君たちはそれを本当によく我慢して守っていました。だからこそ、今、「状況によってはマスクを外しましょう」と言われても、なかなか外せなくなっている人もいます。熱中症も命に関わることです。コロナよりも今は体へのダメージが大きいです。少し、熱中症について説明しますので、正しく熱中症の怖さや予防の仕方を知ってください。

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くなどが原因で起こります。

★熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかる病気ですが、予防法を知つ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。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

（1）暑さを避けましょう

- ・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。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

（3）こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渴く前に、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。

今日、保健委員会から連絡があったように「脱水症＆熱中症」の小冊子を配布してもらっています。家族の方と一緒に見ながら予防し、厳しい暑さを乗り切っていきましょう。