



まだまだ暑い日が続きます



9月に入り、体育大会に向けての取り組みが始まっています。今週に入り朝晩の気温は少しずつ下がっていますが、湿度はまだまだ高く涼しく感じられませんが、そろそろ秋の兆しが見え始めてきているようにも感じます。

そんな中、日中はまだまだ暑い日が続いています。気をつけなければならないのはやはり熱中症です。熱中症は、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時に起こりやすく、7月下旬から8月に起こりやすいといわれています。ただ、過去の傾向を見ていると9月になっても熱中症の症状で病院に搬送される人も多く、まだまだ油断できない状況です。熱中症は大きく分けて「環境」と「からだ」と「行動」によるものが原因で引き起こされるといわれています。「環境」では、気温が高い日や湿度が高い日などがあげられ、「からだ」では、汗が出ない状態や寝不足などの体調不良の状態があげられます。また「行動」では、激しい筋肉運動などがあります。このように熱中症はいろいろな原因から体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、頭痛などの様々な症状を起こすもののことをいいます。熱中症が起こりやすい場所としては、気温が高い場所や湿度が高い場所、照り返しが強いの場所などがあげられます。学校生活の中では、登下校時の道のりやグラウンドがその場所にあげられます。グラウンドは、体育の授業や昼休みの時間に行くことがほとんどだと思いますが、昼休みで行くときは楽しむことはもちろん良いことですが、しっかりと自分の体調管理も徹底するようにしてください。また、登下校時の道のりでも、体温上昇を抑えるという観点から日差しが強くなる場所ではなく、日陰があれば移動するようにしましょう。日向と日陰を比べると、日陰の方が涼しく感じませんか？ですが、みなさん！実は日向と日陰の気温はほぼ同じことを知っていますか？では、なぜ日陰の方が涼しいと感じるかということ、路面温度の差が関係しています。日向と日陰の路面温度の差は、炎天下で20度ほど違うこともあるそうです。日向の気だるいような暑さは、気温に地面から放射される熱の暑さが加算されることにより、日陰より暑くなります。これにより、長時間日向にしていると、受熱量が増えて体温が上がり熱中症になる可能性が高まるので気を付けてください。

みなさん、9月もまだまだ暑い日が続くので、一人ひとり体調管理を徹底しましょう。くれぐれも無理しないようにしてください。自分の体調は自分自身にしか分かりません。少しでも異変を感じたら無理せず休憩し、それでも体調がすぐれない場合は保健室に行くようにしましょう。今週から体育大会に向けての学年練習も始まりましたね。次の学年通信では、学年練習の様子をお伝えします



★ 熱中症に気をつけよう ★



熱中症を引き起こす3つの要因

要因①：「環境」

<例>

- ・気温が高い ・日差しが強い
- ・湿度が高い ・締め切った室内、エアコンのない場所



要因②：「からだ」

<例>

- ・寝不足状態
- ・低栄養状態



要因③：「行動」

<例>

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の野外活動
- ・水分補給不足



こんな日・場所は要注意！

- ・日差しが強い日
- ・気温が高い日
- ・照り返しが強いの場所
- ・熱いものがそばにある場所



○暑さは避けること

→外出時になるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使うなどして、日差し対策を！

○服装を工夫しよう

→黒い服は、熱を吸収しやすいためなるべく避けるように。

薄着の方が涼しいとはいえ、インナーを着た方が外からの熱気を遮断してくれますよ。

○こまめな水分(ミネラル)補給を!!

→ミネラル補給には、「麦茶」が最適。ちなみにスポーツ飲料は、水分とミネラルを同時に補給できます。ですが、糖分が多いので、飲みすぎ注意です！

○暑さに備えた体作りを!!

→ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣を身に付けることも、大事な予防の1つです。

