

熱中症予防対策について

檀原市立白檀南小学校

校長 香美 秀央

いよいよ 2 学期が始まります。秋の始まりである9月とはいえまだまだ気温の高い日が毎日続くと予想されています。登下校及び休み時間、また10月末の運動会におけた運動場や体育館での活動などで、熱中症への心配が懸念されます。各家庭でも朝の健康観察をしっかりとした上で登校させてください。

学校での熱中症予防については、以前から、本校ホームページの「お知らせ」欄において、お知らせしてまいりましたが、それに付け加えて、以下の熱中症対策をしていきます。重なる部分もありますが、ご確認ください。

1. エアコンと扇風機を使いながら、室温の管理と感染症予防のための換気を行います。
 2. こまめな水分補給を促します。(水分をこまめに補給できるよう、普段より多くの量の水分を持たせてください。)
 - ※スポーツ飲料については、ご家庭の判断におまかせします。(運動会終了まで)
 - スポーツ飲料を持参する場合も、必ずお茶は持たせてください。
 3. 体育の時間や外遊びについては、下記資料の檀原市小中学校熱中症予防方針に従います。
 - 運動時、マスクはできるだけ外すように促します。
 4. 外での活動時には、必ず帽子を着用させます。
 5. 9月から10月の運動会終了まで、運動時の服装は、体操服の洗い替えとして、それに代わる半そで、半ズボンを着用しても構いません。
 6. 汗拭きタオルのほか、冷却機能を持つタオルおよび保冷剤などを持ってきてもいいです。ただし、適切な使い方や管理ができるように、ご家庭での指導をお願いします。
 7. 必要な場合、登下校時に日傘を使用しても構いません。
 8. 熱中症対策に関する全ての持ち物には名前の記入をお願いします。他の児童に譲渡、貸借することは禁止とします。
- ※白檀南小学校ホームページ(お知らせ)もご覧ください。

参考 (檀原市小中学校熱中症予防方針)

(スポーツドリンクにおける注意)

熱中症予防における環境条件の指標は、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた暑さ指数(WBGT)が望ましく、この指数を参考にしてください。

▼熱中症予防のための運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	熱中症予防のための運動指針	
↑ 31	↑ 27	↑ 35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
↓ 28	↓ 24	↓ 31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
↓ 25	↓ 21	↓ 28	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
↓ 21	↓ 18	↓ 24	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
↓	↓	↓	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」をもとに作成

マスメディア等、熱中症対策としてスポーツドリンク等の飲用を進めていますが、日常生活にてこれらの飲料を飲料水の代わりに多量に摂取した場合、俗に「ペットボトル症候群」と呼ばれる、急性の糖尿病に陥る危険性が高くなります。また、糖分が含まれているソフトドリンクは、世界保健機関により虫歯と肥満の関係が指摘されています。