

熱中症と水の事故に気を付けて

暑さが厳しくなってきました。6月中旬からプール水泳が始まり、子供たちの元気な声が響いています。

この時期に気を付けなければならないのは「熱中症」と「水の事故」です。

「熱中症」は命に関わるとても怖いもので、その発生は、①環境の条件、②個人の条件、③運動の条件が関係しているそうです。学校では、熱中症の予防にWBGTの値に注意しています。WBGTは気温、湿度、輻射熱、風速等を考慮して計算されたもので「暑さ指数」ともいいます。

①環境の条件では、気温や湿度が高いほど、また直射日光等、輻射熱が大きいほどリスクが高くなります。暑さ指数(WBGT)という、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標があり、風(気流)も指標に影響するそうです。運動に関する指針で、暑さ指数が

3.1以上は「危険(運動は原則中止)」

2.8以上～3.1未満は「嚴重警戒(激しい運動は中止)」

2.5以上～2.8未満は「警戒(積極的に休憩)」

2.1以上～2.5未満は「注意(積極的に水分補給)」

2.1未満は「ほぼ安全(適宜水分補給)」

となり、学校ではWBGT計を設置し、その指数に留意して教育活動を行っています。

②個人の条件では、肥満傾向、体力、暑さへの慣れ、体調等で一人一人違います。

③運動の条件では、走種目等の激しい運動時は特に注意が必要で、休憩や水分補給タイムを入れながら取り組んでいきます。また、教育委員会の通知により、体育等の運動時は体内に熱がこもらないようにするためマスクを外すよう指導します。どうしても外すことに抵抗がある児童については運動を控えさせ、適切な学習課題を与える等の工夫をして学習を進めます。

「水の事故」も大切な命に関わるもので、テレビ等で毎日のように水難事故のニュースが流れています。学校では、朝会や学級指導でその怖さを知らせ、注意喚起をしています。暑くなると海や川、池や湖など水辺に近づく機会が増えます。特に怖いのが川で、一見穏やかに見えても急に流れが速くなっていたり、深くなっていたり、滑りやすくなっていたりして危険がいっぱいです。膝ぐらいの深さでもあっという間に流されてしまいます。子どもだけで水辺に近づかない、大人と一緒にいても見ていない時には入らない等、十分に注意してほしいと思います。かけがえのない大切な命を守るため、お子様の日々の体調にはくれぐれもご注意ください。

今月もどうぞよろしくお願いたします。

校長 二井見 勝

