

# いたゞ

## さあ、2 学期を始めましょう～熱中症に注意

通常通りでない 8 月の途中で 2 学期が始まりました。板宿小学校の児童の皆さん、保護者の皆様、地域の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。涼しい時間帯に活動を行ったことや、陰を求めて街を歩いた日々ではなかったでしょうか。私は、例年よりも空調のきいた部屋にいた時間が長かったように思えます。

太平洋高気圧と大陸からの高気圧、上下のサンドイッチで日本列島付近は冷気が下りてくる様子がありません。始業式から約 10 日間、ひよっとすると 9 月の上旬まで暑い日々が続く予想が出ています。板宿小学校では、教室では空調・換気で適温を保つとともに、運動場と体育館では WGBT の計測器を使って、暑さ指数が適温以上になるとその場での活動を行わないようにします。晴天の日でも「今日は運動場で遊べなかった」と家で話すことがあるかと思います。その理由は、板宿小学校の夏季の活動は WGBT の測定基準によって活動を制限しているからです。

WGBT とは湿球黒球温度のことで、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」「日射量」「風速」の要素を取り入れた温度の指数のことで、平成 18 年度より環境省から情報が提供されるようになりました。気温の効果、湿度の効果、輻射熱（地面や建物・体から出る熱の総称）の効果をもとに 1 : 7 : 2 で指数として表しています。湿度の効果の影響が大きいのは、湿度が高いと人々の体温を下げる汗が蒸発しにくくなるからです。

$WGBT = \text{湿球温度} \times 0.7 + \text{黒球温度} \times 0.2 + \text{乾球温度} \times 0.1$

本校の体育館では、直接日照していないので、専用の温度計で計測しています。この指数 28 度以上で、屋外活動（体育館を含む）については、要注意から活動禁止への判断の見極めになってきます。

なんといっても、熱中症は「見極めの難しさ」と「体へのダメージ」があり、ならないように予防することが大切です。子供たちは目の前の活動に一生懸命になりますので、コントロールをしていくことは我々大人の責務だと考えます。

この時期ですので難しいですが、「しっかり休養」「しっかり睡眠」をお願いしたいと思います。また、15 分に 1 度飲水するのが理想ですが、学校では体育の時間以外は難しいので、休み時間ごとに給水できるようにお茶を十分持たせてください。足りなくなったら、学校の水道水も衛生検査済みで給水手段になりますので利用します。登校及び下校時には、お友達と 2 m の距離を取ってマスクを外し、帽子等をかぶって、日陰を歩くようにします。

以上のようなことは、このように暑い夏を過ごす「スキル」のようにも思えます。学校でも十分に指導いたしますので、ご家庭でも同様の言葉がけのご協力よろしくお願ひします。

校長 長谷川 健