



令和5年5月16日

蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校
文責：校長 柿林 浩彦

第9号

熱中症対策をお願いします

週末ごとに雨が降っていますが、晴れているときはかなり暑さを感じる天候になっています。今後は少しずつ日差しも厳しくなり、熱中症が心配されます。

5月28日(日)の小中合同運動会に向けた練習も、小中合同の練習も開始され、本格的になってきました。本校では、新型コロナウイルス感染症防止のための基本的な対策を踏まえて、熱中症に対する対策や指導を次のように行っております。また、「暑さ指数(WBGT)」を活用して、熱中症事故の防止に取り組みますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



1 登下校時

- 帽子や日傘を積極的に使用してください。
- 首を冷やす冷却タオルといった熱中症対策グッズの利用をお勧めします。

2 在校中

- 常時換気をしながら、エアコンと扇風機を活用して、適切な学習環境の維持に努めます。
- 体育の授業や部活動など、運動を行う場合は、熱中症対策を優先し、マスクを外すよう指導します。
- こまめに水分補給をすることを指導します。
- 次のとおり暑さ指数(WBGT)を活用して、熱中症事故の防止に取り組めます。



(1) 暑さ指数(WBGT)が 31°C 以上の時間帯は、体育の授業、水泳指導、部活動等の運動を屋外・屋内を問わず中止にします。

(2) 暑さ指数(WBGT)については、まず、環境省「熱中症予防情報サイト」にある(「呉市蒲刈」地点)の指数を基に判断します。もし、 31°C 以上の場合は屋外・屋内で実測し、実測値を基に判断します。

3 その他

- 水筒のお茶など水分は十分な量を準備してください。特に、部活動時の水分も確保するようお願いいたします。
- 大量の汗をかいた場合に着替えができるよう、肌着の替えを持たせてください。



暑熱順化（しょねつじゅんか）

～熱中症に備え、体も準備していきましょう～

夏に向けて、熱中症になるリスクが高くなります。そのため、暑さに負けない体へ少しずつ準備することが必要となります。今はまだ体が暑さに慣れていませんから、気温が急上昇するときは熱中症が増えるタイミングになります。特に、5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明けは、熱中症に特に注意が必要です。

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といますが、「暑熱順化」によって体温調節が上手くできるようになると、同じ暑さ指数（WBGT）であっても熱中症になりにくくなるそうです。

環境省は、体が暑さに慣れる「暑熱順化」は、約2週間で完成すると言っています。

目標は、「①発汗量が増える」、「②汗に含まれる塩分濃度が低下する」、「③皮膚血管が拡張する」、「④循環血液量の増加する」というような状態だそうです。



「暑熱順化」を目指して「暑熱順化トレーニング」をすると、約3日後から徐々に効果が現れ、約1週間でほとんど順化されたと言える状態になると言われ、意図的に暑さへの対応力を増すことができます。

環境省は、「暑熱順化トレーニング」として、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動（ウォーキングなど）を毎日30分ほど続けることなどを挙げています。人により体力は違いますので、30分のウォーキングはしんどい場合があります。そのような場合は、入浴でも効果があるそうです。汗をかく体にするのがポイントですから、40℃程度の湯船に浸かり、汗が出るまで浸かると効果があります。大体15分程度浸かると良いそうです。

「暑熱順化」を意識し、熱中症になりにくい体をつくりながら、5月28日（日）の合同運動会や6月2日（金）・3日（土）の呉市中学校総合体育大会に向けての練習を頑張ってもらいたいと思います。

