

中 守 破 離



令和6年6月11日（火）第5号

熱中症対策をお願いします

四国地方が梅雨入りし、中国地方ももうすぐ梅雨入りになりそうですが、すでに晴れているときは、かなり暑く、熱中症が心配されます。

学校では、体育の授業はもちろん、昼休みや部活動において、運動する機会が多くあります。そのため、今後は、熱中症に対する対策や指導を次のように行ってまいります。

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、御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします。



1 登下校時

- 体育で使用する帽子や日傘を積極的に使用してください。

2 在校中

- 適切に換気をするとともに、エアコンを活用して、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。
- 体調不良を感じたら、すぐに先生に訴えて、保健室に来てください。
- 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℃以上の時間帯は、体育の授業、部活動、昼休憩等の運動を屋外・屋内を問わず中止にします。

(2) 暑さ指数（WBGT）については、環境省「熱中症予防情報サイト」にある（呉の地点）の指数を基に判断します。

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循環血液量が増加する」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。汗をかく体にすること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、夏本番を迎えることを目指しましょう。

