

中 守 破 離



令和7年6月13日（金）第9号

熱中症対策をお願いします

広島地方気象台は9日、中国地方が梅雨入りしたとみられると発表しました。平年より3日遅く、昨年より11日早いそうです。また、明日からも警報級の大雨となる恐れがあり、呉・賀茂地区大会の開催が危惧されます。各顧問の先生の指示を確認してください。

さて、来週からは大変気温が高い日が続く予想され、熱中症が大変心配です。

学校では、体育の授業や部活動において運動する機会が多くありますが、その他の場面でも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みます。



(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 お願い

- 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。

