

校長室からのお知らせ

7月10日号 NO.14

岸和田市立浜小学校
校長 尾野 武志

熱中症対策

暑さが厳しく、湿度も高く、WGBT（暑さ指数）の近似値も「嚴重警戒」や「危険」となっています。学校では、WGBTの近似値を調べ、先生方に伝え、子ども達への注意喚起を行っています。

しかしながら、暑さの感じ方や汗のかき方には個人差がありますので、保護者の方からお子様に、体育の時間や休み時間に体を動かす際は、絶対に無理をしないように繰り返しお伝え願います。

熱中症の症状として、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる、頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする、意識障害、けいれん、体が熱いなどがあります。

少しでも上記の症状を感じたら先生や周りの友だちに遠慮せずにSOSを出すことがお子様にできることだと思いますので、ご家庭での声かけをお願いいたします。

また、お子様にとっては多いかと思うくらいの量のお茶やお水を持たせていただくことも、重ねてお願いいたします。もし、水とうが空になり、お茶やお水がなくなった場合は、遠慮せずに職員室に来るようにもお伝え願います。何よりも命を守ることを優先するようお願いいたします。

熱中症対策の一つとして有効と言われているなかに、汗をかく体を作ることとありました。

「やや暑い環境」で「ややきつい」汗ばむ程度の運動であるウォーキングなどを継続することで汗をかく体になるらしいです。個人差がありますが、運動をはじめてから数日すると汗がだんだん早く出るようになり、数週間かけると、体を少し動かすだけでも汗がかけ、体温が上がりにくくなり、熱中症の予防につながるそうです。

汗をかくことを嫌がるお子様も増えてきていますが、熱中症予防のためには、適切に水分を補給し、汗をかける体づくりに取り組むことも大切かと思えます。

