

カラー版は『<http://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/shonai-n/>』をご覧ください。

熱中症の予防について

今年、例年以上に暑さが厳しく、熱中症による死亡事故のニュースが後を絶ちません。学校では、子どもたちの命を守るため、以下のような熱中症予防対策を徹底していきます。

エアコンの使用について

本校は、全館空調システム導入校なので、毎日、登校前から下校時まで全館冷房運転を行っています。教室によっては「寒い」と感じるお子さんもおられるようなので、その場合は、はおるものを持たせていただければと思います。また、体育館では、必ずスポットクーラーと扇風機を併用しています。

水分補給について

休み時間や体育の授業中の他、登校後や下校前など、様々な場面で、水分補給を行うよう呼びかけています。また、児童の体調や活動内容を踏まえ、授業中や活動中にも、適宜、水分補給の時間をとるようにしています。

暑さ指数(WBGT)に応じた対応について

大阪府が作成している「熱中症予防のための運動指針」を参考に、暑さ指数(WBGT)の状況により、屋外での活動(体育の授業/休み時間/クラブ活動等)について、時間を短くしたり中止したりします。※特に、WBGT31℃以上[危険]の場合は、屋外での活動は行いません。

熱中症計 →



暑さ指数(WBGT)とは？

WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) は湿球黒球温度のことで、熱中症を予防する目的で、1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じく「℃」で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、**①湿度 ②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境 ③気温**の3つを取り入れた指標です。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

▶ご家庭でも以下の点について、ご協力をお願いします

健康管理について

*「十分な睡眠」と「朝食の摂取」により、万全な体調で、登校させてください。

登下校時について

*帽子を着用させてください。汗拭きタオルも忘れずに持たせてください。
 *クールタオルの着用も可としますが、落とし物になりがちなので、必ず、記名して持たせてください。(再凍結できないので、保冷剤を入れるタイプは不可です。)

水分補給について

*こまめに水分補給をします。十分な量の水かお茶を持たせてください。補助的にスポーツドリンクも可としますが、スポーツドリンクを持たせるにあたっては、以下のことにご注意ください。



スポーツドリンクについて

★スポーツドリンクには、アイソトニック飲料とハイポトニック飲料の2種類があり、その成分や特徴は様々です。下の図を参考に、適切な摂取を心がけてください。

種類	アイソトニック飲料				ハイポトニック飲料						
	スポーツドリンク				スポーツドリンク				経口補水液		
特徴	・体液と同じ浸透圧 ・安静時に吸収が速い ・摂取するのは運動前				・体液より低い浸透圧 ・発汗時に吸収が速い ・摂取は運動中や運動直後						
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
エネルギー(kcal)	25	25	19	19	18	12	11	13	10	9	7
糖質(%)	6.3	6.2	4.9	4.7	3.6	2.9	2.8	2.8	2.5	2.3	1.8
ナトリウム(mg)	51	49	40	40	49	40	54	41	115	115	80

★スポーツドリンクには、糖分を多く含むものがあり、飲み過ぎると、吐き気や腹痛、意識がもうろうとするなど、さまざまな症状が引き起こされることがあります。(ペットボトル症候群) また、虫歯になるリスクも高まるため、注意が必要です。スポーツドリンクだけで、水分補給をすることはおすすめできません。

★スポーツドリンクは酸性のため、金属製水筒の内側に傷がついていたり、長時間入れっぱなしにしたりすると、金属成分が溶け出し中毒症状を引き起こすことがあります。最近では、『スポーツドリンク対応』と表示されているものも販売されていますが、基本的には、使用後にすぐに洗えば問題ないとのことですので、『必ず、その日に持ち帰り、すぐに洗うこと』を徹底してください。



★経口補水液は、熱中症の症状が見られた場合に有効なドリンクです。学校の保健室には、スポーツドリンクも経口補水液も十分な量を用意していますのでご安心ください。