

令和6年7月4日

保護者のみなさまへ

徳島市津田中学校長 川中 善暢

熱中症の予防・対策について

盛夏の候、保護者のみなさまにおかれましてはますますご清祥のことと存じます。日頃は本校学校保健向上のため、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、学校では、熱中症予防として次の対策をとり、お子さまの健康に配慮した教育活動を実施しております。次の内容についてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

1. 暑さ指数に応じた教育活動の実施

「環境省熱中症予防情報サイト」における暑さ指数の予測値・実測値を参考にしながら、熱中症指数モニターを使用し、暑さ指数を計測しています。暑さ指数(WBGT)が31以上(危険)となった場合、「熱中症予防のための運動指針」(日本スポーツ協会)を参考に対応しています。

運動を伴う授業は中止し、部活動においても、活動内容の変更や休止などの適切な措置をとります。

2. こまめな水分補給の実施

運動時には、活動前・活動中・活動後に健康観察を実施し、こまめな休息と水分補給を行います。日常は、水やお茶でかまいませんが、運動をする際には、水筒に食塩水(1ℓの水に1～2gの塩)やスポーツドリンクなどの飲み物を入れて、お子様に持たせていただきますようお願いいたします。
活動内容にあわせて冷たい水分を多めにご用意ください。

3. 登校前の熱中症予防対策(裏面の資料参照)

体調不良や睡眠不足・朝食の欠食は、体温調節機能が低下して熱中症をおこしやすくなります。
十分な睡眠と朝ごはんをとれるようにご家庭のご協力をお願いします。体調が悪い時は、無理に登校せず、ご家庭で休養をしてください。

*特に、夏季休業中は「夏休み部活動チェックシート(体調管理)」を活用し健康観察を徹底します。
(一部抜粋)

練習前にチェックし、顧問に提出します。全ての項目が○でないと参加できません。

月 日()	練習前					練習後
	体調がよい	すいみんがとれている	朝食(昼食)を食べている	水分(コップに1杯以上)をとっている	水分を1ℓ以上持参した	顧問のチェック
7月20日(土)						

登校後に体調が悪くなった場合、症状に応じた処置をしながら、ご家庭に連絡をします。
必ず連絡がとれるようお願いいたします。

熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い

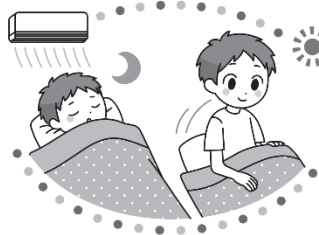


- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

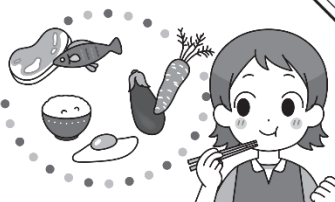
お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。