



暑いっ!

今週は急な厳しい暑さが続いています。昨年は、一月以上早い梅雨明けでしたが、まさか今年も…



危険な暑さ なので…

朝から30度近くまで気温が上がっているせいか、登校の時間、マスクを外す子が増えてきました。昇降口ではミストをつけて子供たちを迎えています。

しかし、朝から汗だく、中にはマスクをしたまま顔を紅潮させている子もいて、とても心配です。

そこで「マスクを外そう!」と声をかけています。熱中症予防の観点から、**通学時のマスクは外すように**お願いします。家を出るときは、「**マスクを外して、「行ってきます。」**」とするように、ご家庭でもお話しください。



【この時、指数 34.5 度。気温 38.3 度】

学校では、『熱中症指数計』という機械を使って体育や外遊びを行えるかどうか判断しています。これは、気温・湿度・日差しの強さから算出される『WBGT』と呼ばれる「暑さの指数」(Wet-Bulb Globe Temperature indexの略称)が分かるものです。

熱中症予防のための指標で、単位は気温と同じセ氏(度)で表示されます。

暑さ指数が31度以上だと「運動は原則中止」を意味する「危険」。(この写真の日は、危険範囲でした。)28度以上が「厳重警戒」。25度以上が「警戒」。その下に「注意」「ほぼ安全」と続きます。

熱中症は、命に関わることなので、「えっえ～!外で遊べないのお!だめなのお?」と子供たちにいくら言われても、「動きたくてむずむずしてるんだろうなあ。かわいそうだなあ。」と思っても、これを元に判断しています。



【職員室前、体育館にもあります】

人の体は皮膚の血管の拡張や発汗で体内の熱を逃がす仕組みを持っていて、暑さに慣れると血液の循環量が増え、汗のかき始めも早くなるそうです。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」というらしい。)ここ数年のコロナ禍のために運動で汗をかく機会が減ったことも熱中症のリスクになっているそうです。暑さに慣れるには「週に3回程度、10分ぐらいのウォーキングなどの軽い運動がよい」とのことです。水分はもちろん、体力をつけるために毎日3食をしっかりとることも大切ということです。

「子供たちが、よい表情ですね。」

11日(火)阿見町教育委員会による計画訪問が行われました。

教育長、教育委員、指導主事、町教科指導員の先生方をお迎えしました。子供たちの様子、授業の様子、学校全体の雰囲気を見ていただきました。

「子供たちが集中して授業に取り組んでいますね。先生との関係のよさが感じられます。」との嬉しい言葉をいただきました。【全体で講評をいただいているところです。→】

