



暑いっ！



昨年より以上に、今年は「暑い夏」になるという予報が出ています。

夏休みまであと10日ほどとなりました。今年は、梅雨入り後もあまり雨は降らずに厳しい暑さが続いています。今日は、下校時に日傘代わりに傘をさすようにと声をかけました。休み時間も、熱中症指数が高く、外遊びはできませんでした。



【今日の下校時刻、指数33.6度。気温39.7度】

危険な暑さ なので…

朝から30度を超える暑さとなる日もあり、登校の時間、マスクを外す子や日傘を差している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、**登下校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、「行きます。」**』とするように、ご家庭でもお話しください。



【職員室前、体育館にもあります】

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」。（今日は、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。

今年度から水泳学習を行っていますが、気温があまりにも高い日には、水泳学習の実施を見送ることも必要になってくるでしょう。水泳でも熱中症になるし、プールサイドの暑さも尋常ではなくなっています。

それにしても、暑い時季だから水泳学習を行っていたのに、暑すぎて水泳学習ができないなんて、以前では思いもつかなかったことです。

熱中症は、命に関わることなので、「えっえ～！外で遊べないのぉ！だめなのぉ？」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。

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。）ここ数年は、身体が熱に慣れる前に気温が急に高くなる傾向があるため、熱中症のリスクが高まっているということです。

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がまずは何より大切ということです。