



かしわ

【学校HP】www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/minamiohta/
「かしわ」は代々繁栄するようにと校章に込められた思いです

意外と知らない熱中症 ～明日は運動会、熱中症に気を付けよう～

校長 中村 浩子

5月からこれほど暑い日があるということは、これからどれだけ暑い日が続くのだろうかと心配になってしまいます。まだ、暑さに慣れていないので、熱中症にならないように、運動会練習を行う際も、こまめに水分補給をしたり、エアコンの効いた体育館での練習に切り替えたりしています。また、朝会でも子どもたちには熱中症を防ぐためにはどうしたらよいか、クイズ形式で話もしました。

以前、済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生の講演会で聞いたことが思い出されました。谷口先生は、熱中症・脱水症に関する報道でテレビ出演も多くなさっていて、著書も多数ありますので、詳細がお知りになりたい場合は、著書をお読みください。

- ・1日に必要な水分量の約半分は食事から摂れるそうです。特に夏野菜や果物には水分が多いので、これから多く食べたいものです。
- ・塩分タブレットは、塩分の吸収に時間がかかるので、塩分タブレットだけでは効果がなく、一緒に多くの水を摂取する必要があるそうです。暑い日に、塩分タブレットを食べることで安心していましたが、そうではなかったのが驚きです。
- ・銭湯で、お風呂上りに牛乳を飲む姿をTVやポスターなどで見かけたことがあるかもしれませんが、このお風呂上りの牛乳は、湯冷めをしないために有効であり、熱中症のときには絶対に摂取してはいけません。牛乳だけではなく、アミノ酸が入っている飲み物は、体温を上昇させてしまうので、スポーツドリンクの成分にも気を付けたいものです。
- ・日常的な、こまめな水分補給については、水や麦茶で十分であり、スポーツドリンクは激しい運動で失われた水分、ナトリウム、糖분을補うために飲むのが適しているそうです。スポーツドリンクを日常的に飲むと、むし歯の原因にもなるというのでびっくりです。

学校では、毎日、保健委員会の子どもが暑さ指数(WBGT)を計測し、保健室前の廊下へ子どもたち向けに、職員室でも職員誰もが今の状況がわかるように、色別のカードを表示しています。

明日は、運動会です。暑い一日になるかもしれませんが、子どもたちの座席には蒔田中学校からテントをお借りして、少しでも日差しを防ぎたいと考えています。また、こまめな水分補給をするように声かけもしますが、ご家庭でもお話いただくとより効果的かと思えます。保護者やご参観の皆様も熱中症には十分お気を付けになって、ここまで子どもたちが一生懸命練習してきた姿を見て、大きな声援をいただきたいと思えます。