



みやがや

がっこうきょういくもくひょう
～学校教育目標～

じぶん み ともに みらい こ
自分を見つめ ともに 未来をつくる子

- 【知】 ひびきあふ豊かな学びの中で 自分をみつめ ともに 探究する子
【徳・体】 たくましくしなやかな 心と体を持ち 互いを大切に し ともに けんこうな生き方をつくる子
【公・開】 人やまちと関わり合いながら まちに誇りを持ち ともに 新しい価値をつくり出す子

「水分補給を適切に」

校長 鳥山 真

今年の夏は例年以上に高温の日々が続きました。8月28日より子どもたちが登校し、学校生活が始まりますが、この暑さには十分気を付けなければならないと思っております。特に恐ろしいのが熱中症です。熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく機能しないことに起因して起こります。これは非常に深刻な健康リスクであり、そうならないために、適切な対策が必要です。

熱中症の危険性は、以下のような症状や状態から生じます。

- ① 発汗による水分喪失：高温下での運動や活動により、大量の汗をかくことで体内の水分が失われます。これにより脱水が進み、熱中症のリスクが高まります。
- ② 体温上昇：熱中症の状態では体温が異常に上昇し、体内の重要な臓器や細胞がダメージを受ける可能性があります。
- ③ 熱けいれん：適切な水分補給が行われない場合、筋肉のけいれんが起こりやすくなります。これが熱けいれんと呼ばれる症状です。

水分補給は、これらのリスクを軽減し、熱中症を予防するために重要です。夏の甲子園大会でも連日熱戦が繰り広げられていましたが、今年度からクーリングタイムが導入され、より一層体調管理に気を遣うようになっています。

学校でも特に体育の時間など運動時には、適切に水分補給を行うようにしております。また、WBGT測定器で暑さ指数を計測し、危険と判断した際には活動を取りやめるなどの対策も行っております。今後気温は徐々に下がっていくとは思いますが、スポーツフェスタの練習等も始まりますので十分に気を付けて進めてまいります。まだまだ暑い日が続きます。保護者の皆様、地域の皆様も十分に気を付けてお過ごしください。