

急な暑さに負けない体をつくろう！

先週末から急に気温が上がりました。運動会の練習で学校全体が活気に満ち溢れています。しかしながら、まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクがとても高くなります。こどもたちを熱中症から守る対策を考えていきましょう。

1 暑さに体を慣らしましょう！

体が暑さに慣れると、上手に汗をかいて体温を下げられるようになり、熱中症になりにくくなります。通常、体が暑さに慣れるまでには数日から2週間程度かかります。猛暑から身を守るためにも、夏前から予防・対策をしましょう。暑い中で生活を続けていると、発汗などの熱放散の機能が向上し、体が暑さに慣れてきます。これを**暑熱順化**といいます。

日常生活でできる暑熱順化

☆「じわっと汗をかく」無理のない運動

運動会の練習以外の日も、少し体を動かして「汗をかく習慣」を途切れさせないようにする。



☆入浴

無理のない程度に軽く汗をかくまで湯船につかり、熱に体を慣らす。



☆丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくる。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切。



☆十分な睡眠

通気性や吸水性のよい寝具を使い、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整える。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防する。



2 水分をこまめにとりましょう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。放課後、出かけるときも水筒など飲み物を持ち歩きましょう。



3 衣服を工夫しましょう！

衣服を工夫して暑さを調節しましょう。衣服は、麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸収性や速乾性にすぐれた素材を選んだりするとよいでしょう。衣服が肌を覆う面積が多くなると、体からの放熱量が低下し、体温が上昇しやすくなります。また、エアコンの効いている室内では、上着を羽織るなど調節しましょう。

帽子をかぶったり、日傘をさしたりすることで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。