



教育週間へのお礼



先週終了した教育週間には、たくさんの方の来校をいただき、感謝申し上げます。

6月28日(土)だけで、200名を超える地域・保護者の方々が足を運んでいただけましたので、子供も教職員も大変励みになりました。ありがとうございます。また、今年度も、下校時刻に合わせて「100人パトロール」を実施しました。子どもを守るネットワーク会長の原田様から活動の主旨等のお話をいただき、同じ目的を共有しながらパトロールを実施することができました。

私たち大人も同じですが、子供たちは、見てもらえることで張り切り、いつもの何倍かの力を発揮します。そして、皆様から褒められることで、いつもの何倍も成長をします。「自己肯定感」というちょっと難しい言葉を使うと、身近な人から褒められることで、自分の存在意識が育ちます。簡単に言うと、「ぼく(私)もまんざらじゃない」という感覚です。この自己肯定感が「自律」や「向上心」を生み出していきます。いくつになっても向上心は必要で、日常生活を円滑にする潤滑油となります。皆様の御協力にあらためて感謝申し上げます。

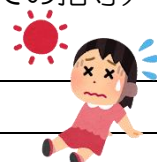


熱中症に気を付けよう

計測史上、最も早く梅雨が明けました。と同時に、気温や湿度の上昇とともに心配になるのが「熱中症」です。「熱中症」は、急に暑くなる時期に集中して起こります。気象庁によると、「人が十分に暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高くなる。」そのため、「いつもより運動を軽くしたり、時間を短くしたりしながら、徐々に体を慣らしていくことが大切。」ということです。

テレビのニュースでは、毎日のように「猛暑日」と報じられています。気温があまり高なくても湿度の影響で熱中症になるケースもあるようです。

学校では、エアコンや扇風機を活用し、適宜水分補給を促しながら、予防に努めたいと考えています。そこで、御家庭で協力していただくことと、今後の指導方針(学校での指導)をお知らせします。御理解と御協力をお願いいたします。



項目	具体的な内容
睡眠	早寝・早起きをする。決められた就寝時刻を守る。
朝食摂取	朝ご飯を必ず食べて登校する。
水分補給	水筒を持参する(いつもより多めが望ましい。) 休み時間にはコップ1杯程度の水分を摂る。
服装	登下校、休み時間には必ず帽子をかぶる(赤白帽子でもOK)。
持ち物	汗拭き用のタオルを持ってくる。 ※ハンカチでは十分に汗を拭とることができないため。
健康観察	朝の体温を含め、子供の体調を確認する。 体調が悪い時は、無理をせず、早目に伝える。

あまりにも暑すぎたり湿度が高かったりする(熱中症に関する指針「暑さ指数」を基準に考えます。※裏面(表1)及び(表2)参照)場合は、**外での活動(体育科学習、校外学習、外遊び等)を取りやめ、室内で過ごすよう指示する場合があります。**

御家庭でも体調管理について、ぜひ話題にしてください。まずは自分自身の体調を整えるために、十分な睡眠と朝食の摂取がきちんとできるよう、声掛けをお願いいたします。

表1【日常生活に関する指針】

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指数	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
31～35℃	28 以上 31 未満	厳重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20 分おきに休憩をとり水分（塩分）の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25 以上 28 未満	警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り、適宜水分（塩分）を補給する。激しい運動では、30 分おきぐらいに休憩をとる。
24～28℃	21 以上 25 未満	注意（積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分（塩分）を補給する。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常では熱中症の危険は小さいが、適宜水分（塩分）の補給は必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

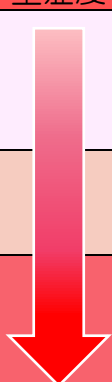
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指数 Ver.4」

表2【運動に関する指針】

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31 以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重注意（28 以上 31 未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25 以上 28 未満）	中程度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意（25 未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい重労働時には発生する可能性がある。

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

表3【熱中症の分類】

重症度	分類	症状	処置
	I 度（軽症）	めまい 立ちくらみ 足がつる 手足がしびれる 汗が止まらない	現場で応急処置 ・ 涼しい場所で安静 ・ 身体を冷やす ・ 水分（塩分）補給
	II 度（中等症）	頭痛 吐き気・おう吐 身体がだるい 意識がなんとなくおかしい	速やかに医療機関を受診
	III 度（重症）	意識がない けいれん まっすぐに歩けない 体が熱い	ただちに 119 番通報 入院

日本救急医学会「熱中症分類」を簡略化

I 度（熱痙攣） 意識は鮮明。

II 度（熱疲労） 大体鮮明であるが、今一つはっきりしない。

III 度（熱射病） 見当識障害あり（場所日付名前生年月日が言えず、開眼してない。）

I 度、II 度の場合は、まだ体温調整機能が働いていますので、水分や塩分を取り、涼しい所に移動します。

III 度は、速やかに受診し、必要な治療を受けた方がよい状態です。

