



令和4年6月24日
東京都立しいの木特別支援学校
校長 高橋 昌樹

アジサイの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。しいの木には、いくつかのアジサイがあります。梅雨入り以降、徐々に青や紫などの色合いが深くなっています。梅雨の季節には雨がつきものですが、あまり長雨が続くと気持ちが沈みがちになります。そのような時は、お子さんたちと一緒に雨に濡れて咲くアジサイを、じっくり見たいと思います。お子さんたちが梅雨の時期も、体調を崩さずに過ごせるように、注意深く見守っていきたいと思います。



「暑さ指数 (WBGT)」って、何？

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO 等で国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」を下記のとおり公表しています。

＜運動に関する指針＞

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C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。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35°C	28～31	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°C	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28°C	21～25	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°C未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常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

(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」(2019)より

しいの木では、熱中症予防のために適時「暑さ指数 (WBGT)」を計測し、体育や屋外での活動内容等を決める際の一つの指針としています。

熱中症について 学習しました



～熱中症になる前に～
こんなことを感じたら！！

- ・あせをかきすぎたなあ・・・
- ・いつもより、暑いのがつらいなあ

**自分で、できることを
をしよう！！**

水やお茶を飲む

洋服をすずしくする

保冷材で首を冷やす

熱中症予防対策の中から、自分でできることとして、左記の3つをあげました。

洋服の着方については、暑い時でもハイネックのものを着ていたり、長袖を着ていたりするので、風通しの良い着方をしようと話をしました。

熱中症よぼうのために

よい飲みもの



みそ汁は、

は

スポーツドリンク

みたいなもの！！

みそ汁の中には、塩分、アミノ酸、ビタミンなどのミネラルが入っていて、スポーツドリンクと似ています。

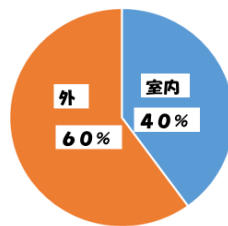
朝食で、白米とみそ汁を食べることは、日本人ならではの熱中症予防です。白米はパンに比べると水分量が多いのも、良いですね。

室内で過ごしていても、熱中症になるのでしょうか？

なる

ならない

熱中症になった場所



2020年6月の総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員状況」によると、熱中症で救急搬送された人の中で、室内で過ごしていた人の割合は約40%でした。

そのため、室内で過ごす時でも、熱中症予防対策が必要であることを伝えました。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです