東根市立神町中学校　校長だより　　＜最新の情報を上手に積極的に活用しよう＞

行雲流水

№６０　令和３年６月１０日発行

暑さとの上手なつきあい方

校長　寒河江　正人

暑い日が続いています。
生徒諸君は、今、どう対応していますか？
昨年の暑さ、すごかったですよね。
この夏も、暑くなることを想定して、**「上手なつきあい方」**を工夫しましょう。

１　**気温や湿度**が高い日は、熱中症の発症率が急増

私たちの体は、血管を広げて、外気に体内の熱を放散したり、汗をかいて蒸発させたりして、体温の急激な上昇を防いでいます。
しかし、**「気温が高い」**と体内の熱は放散されず、**「湿度が高い」**と汗は蒸発しません。周りの温度に体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなると「熱中症」になります。

２　熱中症は、**予防**が大切

（１）**涼しい服装**（Ｔシャツ・ハーフパンツ）を心がけましょう。
（２）こまめに**水分を補給**しましょう。※目安は、一日あたり１.２リットル
（３）エアコンを上手に活用して、**室温を調整**しましょう。
（４）感染症予防のために、こまめに**換気**しましょう。
（５）屋外の活動では、**帽子**を上手に活用しましょう。
（６）栄養・休養・睡眠・**規則正しい生活リズム**が健康維持の基本です。
（７）日頃から**体温測定・健康チェック**をしましょう。
（８）体調が思わしくないときは、**無理せず、すぐ申し出て静養**しましょう。

３　その日の**気象情報**を確認

タブレットＰＣで、**環境省・気象庁**の**「熱中症予防サイト」**や**「熱中症警戒アラート」**などを検索して、**その日の「暑さ指数（ＷＢＧＴ）」の最新情報**を活用しましょう。

◎**正確な情報**をいち早くつかんで、**上手に活用する**ことで、**自分の健康を守る！！**