

行雲流水

No. 7 7 令和3年7月19日発行

「熱中症」を決して甘くみてはならない

校長 寒河江 正人

7月16日（金）例年より早く**梅雨明け**が宣言された。

計測の結果、外気温は、**35.3℃**。「暑さ指数 WBGT」は、「**厳重警戒**」。

「**本校生徒の生命・健康を最優先**」に判断し、部活動を中止した。

今週も「**猛暑日**」が続く。

「**暑さ・冷房の温度差による疲れ**」、「**寝付けない夜の睡眠不足**」、「**食欲の不振**」など、生徒諸君の「**健康な体調の維持**」が、何よりも心配。

本日19日（月）から当面の気象予報によると、**熱中症予防の暑さ指数（WBGT）は、「厳重警戒」の域から「危険」の域を予測している。**

「**熱中症**」は、私たちの「**生命・健康**」を著しく**危険にさらすもの**。
当面の間は、「**熱中症**」を決して甘くみず、細心の注意が必要である。

環境省が示す「**熱中症の症状**」の例を紹介しておく。

軽い方から、「**重症度Ⅰ**」は、気分が悪い・ボーっとする。

めまい・たちくらみ。

手足のしびれ・筋肉の痛み・こむら返り。

次の度合い、「**重症度Ⅱ**」は、頭がガンガンする・頭痛。

だるさ・吐き気・嘔吐。

意識の不安定。

最も重い、「**重症度Ⅲ**」は、けいれん・真っ直ぐ歩けない。

意識がない・呼びかけに返事できない。

身体が熱い。

上記の症状が出てからでは、遅い。症状が出ないように事前の**予防が肝心**。

涼しい服装（屋外なら、**帽子をかぶる**など）、**こまめな休憩と給水**を心がけよう。

もしも、体調が変だなあと感じたら、**無理せず、無茶せず、早めに申し出ること**。

生徒諸君も、教職員の皆さんも、この夏の暑さを**健康・元気で乗り切ろう！！**