

行雲流水

No.227 令和4年6月27日発行

蒸し暑さとの上手なつきあい方

校長 寒河江 正人

蒸し暑い日が続いています。

生徒諸君は、今、この暑さにどう対応していますか？

思えば、今年の夏の暑さも、ものすごかったですよね。

きっとこの夏も、暑くなるということを想定して、「**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します！

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、予防することが最も大切です！

- (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、**室温を適度に調整**しましょう。
- (4) 新型コロナウイルス感染症予防のために、**こまめに換気**をしましょう。
- (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こそ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**をしておきましょう。
- (8) 体調が思わしくないときは、**無理・無茶せず、すぐに申し出て静養**しましょう。

3 その日の気象情報を確認しましょう！

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、**自分の健康を守りましょう！！**