

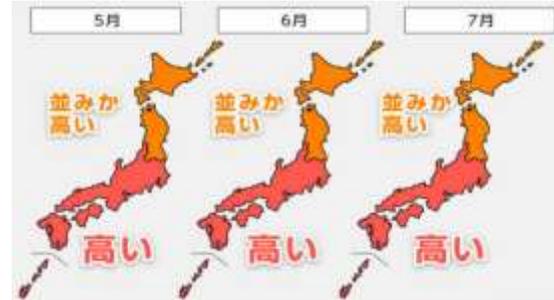
# 校長室だより

柏原市立堅上小学校  
令和6年度 第3号  
令和6年4月25日

## 【熱中症について】

4月23日に気象庁から5月～7月にかけての3か月予報が発表されました。その発表によると、5月～7月にかけて、全国的に気温が平年よりも高い見込みであり、近くでは4月28日からこの時期としては「かなりの高温」が予想されています。

この時期はまだ身体が高温に慣れていないため、熱中症に対する対策をしっかりとしておく必要があります。



出典：tenki.jp

## 【暑熱順化とは】

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

有効な対策としては、体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



出典：「熱中症ゼロへ」

〔参考〕「熱中症ゼロへ」 [熱中症ゼロへ・日本気象協会推進 \(netsuzero.jp\)](https://www.netsuzero.jp/)

## 【「熱中症特別警戒アラート」(新設)の運用開始について】

令和6年度の熱中症警戒アラートが4月24日(水)から始まりました。環境省の「熱中症予防サイト」で誰でも確認することができます。計算によって示される「暑さ指数」(WBGT)が28以上の「**厳重警戒**」でも激しい運動は原則中止。31以上の「**危険**」になると、特に高齢者などは安静状態でも熱中症になる恐れがあるとして、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動するよう警戒を呼びかけます。

その中でも暑さ指数「33」という、熱中症に対して極めて危険な状況が、府県予報区(大阪では能勢・枚方・大阪・生駒山・堺・熊取の6地点)で1地点でも予想されれば「熱中症警戒アラート」が発表されます。ちなみに、熱中症警戒アラートは、全国で2021年の613回に対して2023年には1232回も発表され約2倍になりました。

今年からはそれより一段高い「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されます。

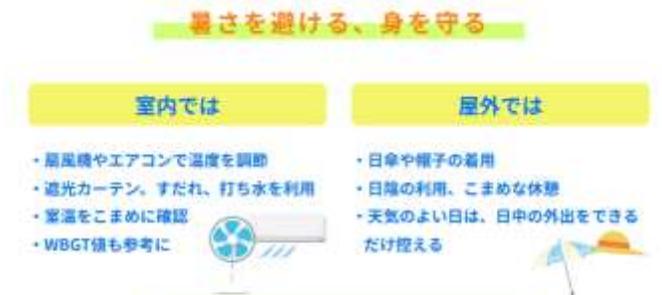
「熱中症特別警戒アラート」は予報区すべての「暑さ指数」が35を超えた場合に発表されます。今まで、この基準を満たした予報区はありませんが、近年の夏の暑さを考えると必要なのでしょう。これが発表された時のキーメッセージは「**広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります！！**」です。発表されることがないように祈るばかりです。

ただ、この「熱中症特別警戒アラート」や「熱中症警戒アラート」が**出ていなければ、安全というわけではもちろんありません。**注意レベルの「25未満」でも激しい運動や重労働時には熱中症のリスクがあるほか、警戒レベルの「28未満」でも定期的な休息が必要なレベルで、これからは暑さに対しては十分な注意をする時期になります。自分や家族の体調管理に注意して過ごすように心がけましょう。

## 【熱中症予防】

2つの図は厚生労働省の「熱中症を防ぎましょう」から引用したものです。

睡眠をしっかり取るなど、規則正しい生活を心がけたうえで熱中症にならないように努めましょう。ご家庭でもお子さまへの指導をよろしくお願いいたします。



## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



## からだの暑熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## 【堅上小学校での熱中症対策】

堅上小学校ではこれから暑さが和らぐまでの期間は、熱中症防止のため必要に応じて毎日の「暑さ指数」を確認するとともに、「熱中症暑さ指数計」で常時計測を行います。危険があると判断した時には外に出ないように指導することがあります。

子どもたちは暑い日でも昼休みなどは外で遊びたい気持ちを持っており、それはうれしいことですが、遊びに夢中になると限界を超えてしまうことがあるため、学校としては心を鬼にして「安全優先」で判断していきますので、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。