

がつ にち すい ねっちゅうしゅう
6月21日(水) 熱中症

朝のあいさつをしましょう。おはようございます。

きょうのお話は、暑くなってきたときに起こるものです。

「顔色が悪い」「頭痛」「めまい」「立ちくらみ」「吐き気」「大量の汗をかく」「筋肉がけいれん」などが起きると言われています。これは何でしょうか？

正解は、「熱中症」です。厳しい暑さの中で、体温が上がり、いろいろな症状を引き起こしてしまいます。

では、どうしたら、熱中症を防げるとおもいますか？

近くの人や隣の人と30秒くらい話してみましよう。

「水分をこまめにとる」、「ほどよく塩分をとる」、「日差しをよける」。これは、暑くなつたとき、普段からよくやっていることですね。

ただ、「バランスの良い食事」「夜はしっかり寝る」「風通しの良い服を着る」などもあります。睡眠や食事、服装など、前の日からできる熱中症の予防があるということ、ぜひ知ってほしいと思います。

では、「熱中症はイヤだから、外に出ずに、ずっとエアコンのあるすずしい部屋で過ごす」これはいいでしょうか？

とてもとても暑い日は外で遊ぶときけんです。「暑さ指数」というのがあって、「きけん」のときは外で遊ばない。「げんじゅうけいかい」と言ってかなり気を付けないといけない暑さのときは、「短い時間で」「激しい遊びはしない」など工夫が必要

です。「けいかい」レベルは、^き ^つ ^{あそ} 気を付けて遊びましょう。このように、^{あつ} ^{だんかい} 暑さの段階がきめられています。

^{さき} ^{かんが} 先ほどの考えですが、^{そと} ^{あそ} ずっと外で遊ばないということは、^へ ^や ずっと部屋でエアコンの部屋にいることになるので、^{からだ} ^{あつ} ^{よわ} 身体が暑さに弱くなってしまいます。^{あそ} 遊べるときは^{そと} ^{げんき} ^{あそ} 外で元気に遊んでほしいです。でも^{むり} 無理はしないでください。

^{なつやす} 夏休みまで、^{げつ} あと 1 か月になりました。ちょうど 1 か月後の ^{げつご} ^{がつ} ^{にち} 7月21日から^{なつやす} 夏休みですね。あたまとからだはクールに、^{のこ} ころはホットに、^{がつき} ^{あか} ^{たの} 残りの 1 学期も明るく楽しく^す 過ごしてくださいね。これで^お 終わります。

【参考資料】

- ・「熱中症」田中英登監修(2014)汐文社
- ・「熱中症ゼロへ」(日本気象協会)ホームページ
<https://www.netsuzero.jp/learning/le02>(2023.6.20 閲覧)
- ・厚生労働省「熱中症を防ぎましょう」ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html(2023.6.20 閲覧)