

向い、台

千葉市立都小学校だより

令和5年度9月号



一人一人の体調と心の調子を考慮して

校長 曾根伸二

夏休みが終了し、8月28日より都小学校の児童が登校しています。今年の夏休みは、3年ぶりに「行動制限なし」の夏休みとなりました。皆さんのご家庭では、楽しい思い出が作れたことと思います。一方、異常気象により例年に無く猛暑が続いた夏でもありました。猛暑以外にも集中豪雨や火災等の自然災害により甚大な被害があったことが世界中のニュースで流れていました。猛暑を避け、日中はなるべく外出を控えて過ごした方も多いかと思います。今後の気象予報では、9月以降も例年より暑さが継続すると予想されているようです。長期の休みが明け、日中の活動に慣れていない児童もいると思われるので、一人一人の体調を考慮しながら慌てずに学校生活をスタートしていきたいと考えております。学校の活動では、日本スポーツ協会より示されている「熱中症予防のための運動指数」（以下資料参照）を目安として熱中症予防対策をしています。あわせて、本校の熱中症対策についてもお知らせいたしますので、ご確認ください。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険が小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

注) 熱中症の発症のリスク初めて個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

◎出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

最後に、長期の休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話したり、みんなで勉強したりするのが楽しみな人がいると思います。反面、いつもの生活や学校生活に困難を感じる人、学校が始まるのが不安な人がいるかもしれません。不安や悩みは一人で抱え込まずに家族、先生、スクールカウンセラー、友達などだれでも構わないので話をするように呼びかけています。また、電話やメール、ネットで相談できる窓口についてもお手紙等にて周知しています。学校では勿論のこと、ご家族の方や地域の方でも子供のちょっとした変化に気付いたときは、「ひとりで抱え込まなくていいんだよ」と積極的に声をかけて、話に耳を傾けてほしいと思います。