

# ほけんだより8月号

2023年8月1日  
榎島ひらぎこども園  
園長 宇野 智子

猛暑が続いています。こどもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分に補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病・熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で起こります。車内で子どもを一人にする事はさけましょう。

### 熱中症の症状

- ①高い体温
  - ②赤い・熱い・乾いた皮膚
  - ③大量の汗(汗が出ない時もあります)
  - ④頭痛・めまい・ぼーっとする
  - ⑤吐き気
- ※重症では意識障害・けいれんを起こす事があります。

### 熱中症の応急処置

- ①涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて寝かす
- ②吐くこともあるので、少しずつ水分補給をする
- ③身体を冷やす(首、脇の下、足の付け根)

※ぐったりして水分を取れない、けいれんを起こしている、意識障害がある時は、まずは119番通報をする！

### <どうしてプールで熱中症にかかるのか？>

- 熱中症は体温調整ができなくなった時に体に熱がこもってしまうことで発症します。外気温に加えて、水温も高くなると体の熱が逃げにくくなり熱中症を発生する可能性が高くなります。
- 水の中にいると自覚がないだけで、プールで遊んだり泳いだりしている時、実はたくさんの汗をかいています。プールの中で暑さを感じにくいですが、発汗により水分はどんどん失われていて、いつの間にか脱水をおこしていることがプールでの熱中症の原因です。

## 暑さ指数(WBGT : Wet Bulb Globe Temperature)とは・・・

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱(ふくしゃねつ)を総合的に考慮した数値(単位は、度=℃)で、蒸し暑さをわかりやすく表した指標です。気温が25℃でも湿度が高いと、暑さ指数(WBGT)は28℃ということもあります。※輻射熱とは、太陽熱を受けて熱くなった壁や床、地面などから放射される熱。

暑さ指数 (WBGT) = 気温の効果: 湿度の効果: 輻射熱の効果  
= 1 7 2

### 子どもはとくに要注意！

気温が高い日に外で活動する場合、身長の高い子どもは大人よりも危険な状態になります。晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。通常気温は150cmの高さで測ります。気温32.3℃だった時に幼児の身長である50cmの高さでは気温35℃を超えています。大人が暑いと感じている時は、子どもはさらに暑く感じているのです。

### 外遊び・プール活動・屋外活動実施の基準

- 気温35℃以上、暑さ指数(WBGT)31℃以上は原則運動禁止
- 上限温度目安: 水温+気温が65℃以上の時は遊泳時間を15分以内とする。(宇治市公立保育所マニュアルによる)

環境省の熱中症予防指数(WBGT)の解説によると、「指数が28℃を超えると熱中症発生数が急に増える」とし、暑さ指数28℃以上が特に危ないとしています。また、専門家より「子どもは最高気温に+5℃追加して判断すべき」との指摘もあります。保育の活動に関して、環境省の「熱中症警戒アラート」や日本気象協会「熱中症ゼロへ」などの情報をこまめにチェックしながら、こどもたちの安全を第一に考えていきたいと思えます。こどもたちはプール活動を楽しみにしていると思いますが、暑さ指数次第では水遊びや外遊びができなくなったり、活動内容が変更となる可能性があることにご理解・ご協力をお願いします。

## 暑さ指数(WBGT)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31 以上	危険  (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～31	嚴重警戒  (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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・塩分の補給を行う。 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は小さいが、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。

日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より