

おほけんだより 7月

No.2
令和6年7月9日（火）
四万十町立七里小学校

夏本番の季節になってきましたね。夏休みまで1週間と少し、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。1学期に学んだたくさんのことのまとめをして、楽しい夏休みをむかえる準備をしていきましょう！

【ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）に注意してください】



暑くなるこの季節、のどが渴いたときにジュースやスポーツドリンクが飲みたくなりますね。しかし注意が必要です。

ジュースやスポーツドリンクなど糖分の入った飲み物を日常的に大量にとり続けることで、異常なほどの渇き・倦怠感やイライラ・重症化すれば意識がもうろうとするなどの症状が出てきます。

普段の水分補給においては水やお茶で、スポーツドリンクなどは補助的に活用することをおすすめします。

また、熱中症予防として水やお茶は学校に来て家に帰るまで十分に水分補給できる量を持ってきてほしいと思います。

WBGTってなに？

WBGT 25
熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。

WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

【危険な暑さが続いています！熱中症に気を付けましょう】

熱中症 警戒アラートという言葉聞いたことがあると思います。最近、よくニュースなどでも報道されています。環境省 熱中症 予防情報 サイトでも熱中症 警戒アラートが発表されています。前日の17時頃と当日の5時頃に最新の予測値を元に発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら…

- ・外出 はできるだけ控え暑さを避けましょう
- ・普段以上に熱中症 予防行動をとりましょう
(水分補給や休憩 をする、マスクを着用 している人は適宜マスクを外すなど意識的に予防行動をとりましょう)



は 晴れている日には地面に近い方が気温が高くなります。大人よりも地面に近い子どもたちはより暑さを感じやすい状況にあります。

子どもたちの顔色や汗のかき方に注意をお願いします。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照