



いずみ

令和2年8月24日発行

＜学校の教育目標＞
かしこい子
やさしい子
たくましい子
「チーム和泉」

(Tel) 3480-3881 (Fax) 5497-7358 (HP) <<http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/>>校長 伊藤 栄司

暑さに負けない生活様式

校長 伊藤 栄司

夏休みの開始に合わせてるように梅雨が明け、同時に猛暑の日が続きました。いつもより少し短い夏休みでしたが、子供たちの満足そうな笑顔から、充実した日々を過ごしてきたことを感じました。長引く感染症対策のため、我慢を強いられる日々が続きます。さらに、酷暑とも言える日中の暑さへの対策が求められます。

日射病に気を付けて

私は中学生のころ軟式テニス部に所属し夏は炎天下の中、長時間練習をしていました。今では考えられないことですが、当時は「水を飲むと疲れる」を理由に練習中は一切水を飲ませてもらえませんでした。その頃、母によく言われていたのは「日射病に気をつけなさい」でした。炎天下で水も飲まずに気をつけなさいと言っても無理な話ですが、今に比べ気温も多少低かったのか気分を悪くすることなく過ごせていたことが不思議です。

熱中症と日射病

最近あまり日射病の言葉を聞かなくなりました。調べてみると、日射病は熱射病の一種で日光の光が原因となって起こる症状を指すそうです。暑さが原因で体調を崩す病型には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があり、高い気温の下で起きる全身の障害を総称したものを熱中症といいます。日射病や熱射病など様々な言われ方をしてきた病名を平成12年に熱中症に統一しています。※

熱中症が起こる要因としては、気温・湿度の高さだけでなく、直射日光、風の有無、急激な暑さなどの環境面、運動の強度、内容・継続時間、水分補給、休憩のとりかた等の運動面、体格の個人差、健康状態、体調、疲労、暑さへの慣れ、衣服の状態等の体力面が考えられます。特に子供は体が小さい分、環境の影響を受けやすいため注意が必要です。

WBGT

学校では東京都教育委員会から出された熱中症予防マニュアルに沿って指導を行っています。涼しい時間帯に体育を行う、こまめに水分を取らせる、帽子をかぶらせるなどが一例です。対策の中で指標にしているのがWBGT (Wet-Blub Globe Temperature 単位は℃) です。WBGTは熱中症を予防する目的で1954年にアメリカで提案された指標で、①湿度、②日射、輻射熱などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れて数値に表しています。学校では校庭に専用の機械を設置し、WBGTの値が31℃を超えると運動はすぐに中止にしています。また、28～31℃は厳重警戒なので、運動の内容を軽くしたり、頻繁に水分を補給したりして活動を進めています。

まだまだ暑い日は続きそうです。水分をしっかりとることや、屋外で人と離れて歩く時はマスクを外すなど熱中症予防とコロナ感染症予防をしっかりと行い、新しい生活様式を健康に過ごせるよう指導していきます。

※東京都教育委員会「体育・スポーツ活動中の熱中症予防マニュアル」、環境省「熱中症予防情報サイト」

8・9月の主な学校行事

8月24日(月)	始業式 午前授業 給食なし 個人面談①	10日(木)	避難訓練 5時間授業
25日(火)	給食始 午前授業 個人面談②	14日(月)	放送朝会 クラブ活動
26日(水)	午前授業 個人面談③	15日(火)	狛江市学習状況調査(5・6年)
27日(木)	午前授業 個人面談④ 図書館蔵書点検(8/31まで)	16日(水)	歯科検診(1・3・5年)
28日(金)	午前授業 個人面談⑤	18日(金)	内科検診(1・3年)
31日(月)	放送朝会 午前授業	19日(土)	授業日(和泉防災の日) 午前授業 特別時程
9月 2日(水)	安全点検指導日 交通立ち番① 歯科検診(2・4・6年)	21日(月)	敬老の日
4日(金)	計測(5・6年)	22日(火)	秋分の日
7日(月)	放送朝会 委員会活動 計測(3・4年)	23日(水)	放送朝会
8日(火)	交通立ち番② 内科検診(2・4年)	24日(木)	保護者会(5・6年) 5年生14時～ 6年生15時～
9日(水)	計測(1・2年)	25日(金)	眼科検診(全学年)
		28日(月)	全校朝会 クラブ活動