

横浜市教育委員会から各学校へ熱中症指針が配布されました

昨年6月～9月の間に熱中症による死亡者が全国で1518人にのぼり、そのうち7月の死亡者数が1,032人でした。これは急激に暑くなり、身体が暑さに慣れていないために起こったものと考えられます。(暑熱順化：運動開始から2週間程度で完成)

横浜市では全ての小中高学校に冷房が設置されて以来、熱中症で気分が悪くなり保健室を利用する児童・生徒が少なくなってきましたが、「子どもの健康・安全対策」に万全を期することから今年度、児童生徒の安全を最優先に考えたルールづくりの指針としての「横浜市立学校熱中症対策ガイドライン」と熱中症指数計(WBGT計)4台が各学校に配布されました。



【黒球つき熱中症指数モニター】
『みはりん坊プロ』

質量：約90g(電池含)
本体寸法：W67.5×D47.5×H114.5
表示項目 WBGT(熱中症指数)、温度、相対湿度、黒球温度

【1】WBGT計の設置場所について

(各学校により異なります)

体育の授業や部活動などの運動を伴う活動前、校外学習の出発前に測定する(長時間活動する時は1時間おきに測定)付属のベルトで固定して設置するか、その場にいる教員等の腰にさげても大丈夫です。腕等に着ける時は体温が伝わらないようにしてください。学校により教室や体育館、武道場等に設置しているところがありますが、WBGT計は風速0.3m未満の場所では正しく測定できない時がありますので、注意が必要です。

【2】水泳時の熱中症について

水泳時、自覚はありませんが、実はたくさんの汗をかいています。プール活動中はもとより活動前、活動後の水分補給が必要です。また、外気温に加えて水温が高くなると、体の熱が逃げにくくなり、熱中症発症の危険性が高くなります。給水を行いプールの水温を適正に保つようにしてください。

水温23℃以上(上級者、高学年22℃以上)
遊泳に適した水温：26～31℃(水温+気温が65℃以上になる時は適さない)

体調のすぐれない見学者に対しても注意が必要です。

【3】熱中症の応急処置

(熱中症ガイドラインフロー参照)

深部体温を下げる(核温42℃から40℃までに下げる)ために必要な時間

2℃の氷水 14分

濡れたガーゼと扇風機 50分

14℃の冷水 19分

太い血管へのアイスパット100分(これだけでは不十分)

時間が経つと脳へのダメージが大きくなるので、できるだけ早く(最初の30分)体温を下げる必要があります。水分・塩分の摂取は経口補水液(ORS)が望ましい。

