

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和7年度 東中だより 第5号	発行日	令和7年6月23日
教育目標	多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【熱中症予防】

今年もとても暑くなってきました。先月の保健だよりでもお知らせしましたように、猛暑は災害であると自覚して、暑さ対策に本気で取り組んでもらいたいと思います。消防庁によれば、昨年の5月～9月における熱中症での救急搬送は、全国で9万7千人を超え、前年度同時期と比べて約6,000人の6.7%も増加していました。また、在宅の高齢者は、ひと夏に600人から1,000人の方々が亡くなられているとも言われています。ただ、熱中症は十分に予防のできる災害です。環境省や気象庁から出される熱中症アラートには十分ご注意ください。



近年は梅雨の時期の救急搬送が増えています。これは、『梅雨型熱中症』と呼ばれ、梅雨の時期の高温多湿な環境で発生する熱中症です。この時期は、①汗が蒸発しにくいために熱がこもり、体温が上昇します。②体温を下げるために発汗して、脱水傾向になります。③多湿だと口渇を感じにくいため、水分補給がおろそかになることから脱水が進行するようです。

さらに、この時期は、身体がまだ暑さに慣れていない時期であることや、真夏ではないからといった油断も加わることによって、より熱中症を起こしやすくなります。そして、知らず知らずに発症し、じわじわ進行していくのがこの時期の熱中症の特徴です。そのため、周りの人はもちろん本人も熱中症とはすぐには気づかないようです。

室内であっても湿度の高い日には、迷わずエアコンを稼働させ、サーキュレーターなどで、快適な環境にするとともに水分補給も大切にしてください。

加えて、暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった日や湿度が高く風の弱い蒸し暑い日に激しい運動をすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる場合があります。さらに、体温調整が未熟な子どもや高齢者の方は、空調の効いた部屋であっても、知らぬ間に脱水症状になるケースがありますので、細心の注意を払う必要があります。もし、重篤な症状となって、うまく飲水できなかつたり、意識がなくなったりした場合は、誤嚥の可能性があるため、無理に飲ませることは危険です。早めの対応を心掛けていきましょう。

熱中症を予防するために、①水分補給、②暑さ予防、③暑さに負けない身体づくりなどに努めてください。

① 水分補給：水筒を常に持参するなど、こまめな水分補給（塩分類も一緒に補給）

※点滴と同様の水電解質補給の効果がある経口補水液も効果的

② 暑さ予防：日傘をさす、つば付きの帽子を被る、風通しの良い服装を着る

※必要に応じて、保冷剤や保冷タオルを持ち歩き、保冷剤、氷枕などで、首筋や脇の下などを効果的に冷やす

※お風呂では、40℃程度の湯船に汗をかくまで浸かる

※毎日、検温する

無理のない範囲で汗をかくようにしましょう

③ 体調管理：十分な睡眠、朝食の摂取

※汗で失われるミネラルやビタミンを補う栄養バランスの取れた食事を摂取する

熱中症に関する正しい知識を身につけて実践し、子どもたちや高齢者の方々にも教えていただきますようお願いいたします。そして、自ら熱中症予防の行動を取る習慣を身につけていきましょう。



【夏野菜は足音を聞いて育つ】

「夏野菜は足音を聞いて育つ」と言われています。夏野菜の最大のライバルは雑草であり、それを制御するのが人間です。この足音とは、人が野菜のもとにどれだけ足を運んで、こまめに草むしりをして、野菜の状態を見たかを比喻している言葉です。自由にさせることと、放置しておくことは似ていますが、実は全く異なるものです。

ただ、過度に出過ぎてしまったり、先回りし過ぎたりすると子どもは受動的になり、子どもの主体性がそがれる心配があります。洗濯をする時と同じで、洗剤を入れすぎるとかえって汚れてしまいます。また、「聞き上手」を心掛けることも大切です。

先日、素晴らしい子育てをされていると感じた保護者の話を紹介します。子どもには「将来、自分で考え、決断できるように成長して欲しいので、子どもたちの意見を尊重し、自分で決められるよう誘導している」とのことです。

例えば、「宿題をしなさい」と言ってやらせるのではなく、「宿題は何時からするの？」と聞き、「6時からする」と答えたのに時間が過ぎていたなら、時計を見せて「時間だよ」と言ってあげる。すると、自分で決めたことなので、きちんと守り、子どもたちは取りかかると言うのです。まさに、そのとおりだと思います。

子どもは親や教師を信じて、親や教師が子どもを信頼するという関係は、子育てや、子どもの成長にとって重要なことです。子どもが親や教師を信頼できれば、家庭や学校は子どもにとって自分を守ってくれる安全基地となり、親や教師からの愛情や信頼を感じ取りながら、自分の意思や判断で行動できるようになります。時には失敗したり、葛藤したりすることがあっても、その安全基地を上手く利用しながら、安心感を取り戻し、再びチャレンジしようとしています。この信頼感は、子どもの成長とともに、親や教師への尊敬や安定した信頼に繋がっていきます。ともに心掛けていきましょう。

