

体力・運動能力向上センター便り

宮城県教育委員会
体力・運動能力向上センター
7月17日 第5号

熱中症に十分留意してください



梅雨特有のジメジメと蒸し暑い日々が続いています。近年、気温が高い時期が長くなり、熱中症のニュースが毎日のように報道されています。各学校におかれましては、体育の授業や日常の運動時間において工夫を凝らし、十分に対策しておられることと思います。間もなく夏休みを迎えるところですが、夏休みが明けても気温が高い状況が続くことが予想されますので、引き続き御留意いただきますようお願いいたします。

熱中症予防に暑熱順化の工夫を！

○暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、人間の体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。子供は大人に比べて暑熱順化に時間がかかりますので、暑くなる前の時期や暑さのピークの時間帯を避けながら、暑さに慣らしていくことが大切です。

○いつ行くとよい？

- ・暑くなる前の時期に少しずつ行う。
- ・暑い時期には、活動に制限がかかるような暑い時間帯を避けて行う。

○どんなことをするとよい？

【屋外の場合の運動例と時間の目安】

ウォーキング（30分）、ジョギング（15分）・・・週5日程度
サイクリング（30分）・・・週3日程度

【屋内の場合の運動例と時間の目安】

筋力トレーニングやストレッチ（30分）・・・週5日～毎日程度
入浴（お湯の温度が高い場合は短く、低い場合は長く）・・・2日に1回程度

（引用元：一般財団法人日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクトより）

徒歩通学や外遊びなど、日常生活の中でできることもあります。体調やその日の気温、室内環境に合わせ、水分や塩分保給を適宜行いながら無理のない範囲で！



注意！

- ・一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなります。
- ・長い休み明けなどは暑熱順化がリセットされてしまうので、特に気を付ける必要があります。

子どもたちが自分で体調管理ができるような指導、家庭への働き掛けをお願いします。

おしらせ

保健体育安全課学校安全・防災のページに「学校における熱中症対策ガイドライン」が掲載されています。熱中症事故防止のためのチェックシートもありますので御活用ください。



体育授業時の熱中症対策等の紹介

体力向上コーディネーターが各学校を訪問しています。体育の授業において、様々な熱中症対策等に取り組んでいる学校が多くあります。少しの工夫で熱中症予防につなげることができますので、参考にしていただければと思います。

【屋外・屋内問わず共通した対策】

- 校庭やプールにテントを設置し、説明や話し合い活動、休息・水分補給はテント内で行う。(日陰になる場所をつくることで、熱中症のリスクを軽減)
- 活動途中で休憩時間を設け、十分な水分補給を行い、都度体調の確認を行う。



【校庭での活動の対策】

- 校庭に手作りミストを設置し、クールダウンに利用。



【プールでの活動の対策】

- 準備運動は室内で行い、プールに移動後、すぐにシャワーを浴びて入水する。
- プールサイドはサンダルなどを履いて移動し、足裏の火傷を防ぐ。
- 見学者は、テントの中での見学。(冷たいタオルやうちわ等を持参し、少しでも涼しく)



【体育館での活動の対策】

- 体育館の窓を朝から開け、風通りを良くしておく。
- 授業は午前中だけになるように時程や割り当てを変更して行う。
- 大型のスポットクーラーや扇風機を設置し、休憩時等に使用。



室内で取り組める運動の紹介

暑さ対策のため、室内でできる運動の取組を工夫している学校も多くあると思います。体力向上コーディネーターが訪問した際に見られた取組事例をいくつか紹介いたします。

- 廊下の共用スペースを利用したの札取ゲーム (敏捷性、巧緻性の向上)



- 冷房の効いた教室を使ってダンスの練習 (動画などを見ながら)
- 校内の多目的ホールを使って長縄跳びの練習 (全身持久力、巧緻性の向上)
- 冷房の効いたホールで跳び箱やマットの授業を実施
- 廊下に立ち幅跳びや握力の測定コーナーの設置 (安全対策をした上で)
- 室内での紙でっぼうや紙飛行機飛ばし (巧緻性、瞬発力の向上)
- 簡易マット (ヨガマット) を敷いてストレッチ (柔軟性の向上)
- クラス内での腕相撲大会の開催 (筋力の向上)

