

朝日小学生新聞社
〒104-8433 東京都中央区築地5-3-2 朝日新聞社新館9階
電話 03-3545-5223(広報) 03-3545-5222(編集)
購読申し込み 0120-415843 ウェブサイト www.asagaku.com

新型コロナで今年はいつもとより警戒が必要



熱中症

水分こまめに しっかり休憩



冷えたペットボトルで暑さをしのぐ子どもたち
=11日、群馬県伊勢崎市 ©朝日新聞社

暑さがピークをむかえ、熱中症の疑いで病院に運ばれる人が増えています。今年はマスクを着けることが増えるなど、いつもとはちがう夏。熱中症にも、より注意が必要です。(小勝千尋)

急に暑くなり病院に運ばれる人が急増

ずっとしかった7月に比べ、8月は急に気温が高くなりまし
た。12日は全国144か所の観
測地点で35度以上の「猛暑日」
となりました。11日には群馬県
伊勢崎市と桐生市で、それぞ
れの地点で観測史上最高となる
40・5度を記録しました。

暑さにとめない、熱中症の疑
いで病院に運ばれる人が急増し
ています。12日は東京都内だけ
で240人。亡くなった人もい
ます。

気象庁と環境省は今月から、「熱中症警戒アラート」を関東甲信の9都県で試行しています。外出をなるべく避け、屋外での運動を原則ひかえるよう求めま
す。13日は、1都6県にアラート
が発表されました。

全国的に高い気温が続くのは
広い範囲で高気圧におおわれて
いるためです。気象庁は週明け
も平年よりかなり高いところが
あると予想し、注意を呼びかけ
ています。

熱中症は、暑さや水分不足に
より体温が上がることで起こり
ます。予防には、服装などを工
夫して熱や日差しから身を守る
こと、こまめな水分補給、休憩
が必要です。睡眠や食事をしつ
かりとって、体調を整えます。

子どもは外ではマスクを着けない方がいいよ

今年には新型コロナウイルス対策のため、暑くてもマスクを着けることがあります。

熱中症の予防に取り組む「教
えて!『かくれ脱水』委員会」
副委員長で医師の谷口英喜さん
は、熱中症対策を優先するため、
「子どもはなるべく、外ではマ
スクを着けない方がいいです」
と話します。

体に負担がかかるのです

呼吸には、息を大きくすることで熱をにがす作用があります。子どもは呼吸器が十分に発達してないため、暑い中でマスクを着けると、体温が上がったり、息が苦しくなったりして、体に負担がかかります。

室内でも熱中症になることが
あります。マスクをして過ごす
ときには特に、こまめに水分を
とることを意識します。

「マスクをしていると、のど
がかわきにくくなります。のど
がかわいたと感じなくても、常
に水分補給をするようにしてく
ださい」

熱中症では、頭痛やはき気が
する、ふらつく、汗がたらたら
出る、話すのがつらくなるなど
の症状が出ます。自分やまわり
の友だちのようすが「ふだんと
ちがうな」と思ったら、大人に
伝えます。

暑い場所からはなれ、着てい
るものをゆるめて、体を冷やす
などの処置をしてもらいましょ
う。

天声(こ)語

夏休みの読書感想文はもう書きましたか。感想文で大切なのは、主人公になったつもりで想像をふくらませることです。主人公はどんな気持ちだったのか、自分ならどうするか、くわしく書けるように心がけましょ

う▼おすすめは戦争中の日常をえがいた、こうの史代さん原作の『この世界の片隅に』です。映画が有名ですが、文庫本もありました。主人公のすずは家族をうばわれても、右手に大げがをしても、たくましく生きていきます。戦争のむなしさや人を思いやる心について、考えさせられます▼食べ物や粗末にしないくらしも印象的です。道はたの野草をおかずにし、砂糖つぼをアリから守るために知恵をしぼります。ほしい物が何でも食べられる今の日本とはまるでちがいます▼世界を見わたせば、今も戦争のせいで食べる物がなく子どもたちがいます。どんな様子か調べてみれば、すずの気持ちに近づけるでしょう。

エスディー・ジーズ
SDGsて
なんだろう?

エスディー・ジーズ シェアード・カレッジ 開校10周年
SDGs(持続可能な開発目標)を学ぼう。
エスディー・ジーズ
SDGsについて学ぶウェブ授業
の動画などが見れます。

朝日小学生新聞