

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ずっと警戒が必要



# 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**

ずっと続いた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で、こまめな水分補給、休憩が必要です。睡眠や食事をしっかりとり、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。

熱中症の予防に取組む「教委會」の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いないため、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、頭痛や吐き気が出る、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「ふだんとはちがうな」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ましょう。

**天声** 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、文庫本もあります。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、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い印象的です。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・カンパニー 株式会社  
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