

7月に入り、本格的な暑さが増してきています。引き続き、熱中症に気をつけないといけませんね。部活動では、夏季大会も始まり、練習にも熱が入ってきていることかと思えます。また、夏休みも間近となり、ウキウキした気持ちになっている人もいないでしょうか？ さて、そんな時期だからこそ、熱中症予防や水難事故防止について、以下の内容を確認し、安全・安心な学校生活や夏休みが送れるようにしましょう。



## 「熱中症に気をつけましょう!」(熱中症対策)

### 熱中症に気をつけよう!

体育の授業や部活動の他、遠足や登山などの野外活動でも熱中症にかかる場合があります。また、運動以外でも、高温多湿の場所で活動する際にも十分な熱中症予防・対策が必要です。

### 熱中症の対策

#### 1. スポーツで無理をしない

体力をつけることは熱中症に負けない体作りにつながりますが、最初から頑張らず徐々に体力をつけていきましょう。また、体調の悪いときは無理に運動するのは控えましょう。なお、スポーツ時の水分補給には、塩分や糖分を含む飲料がお勧めです。



#### 2. 観戦で熱くなりすぎない

自分の学校やチームのスポーツ観戦時に大声で叫んだり、長時間立ったままだったりすると、熱中症にかかりやすくなります。応援に熱くなっても、興奮して体温が上がりすぎないように、クールダウンや水分補給に気をつけましょう。



#### 3. 通学・帰宅中に油断しない

授業や、部活動後の徒歩での下校中など、直射日光に長時間当たらないよう気をつけましょう。日傘や帽子を利用して日よけ対策を行ってください。



#### 4. 体育館でも要注意

バドミントンやバスケットボールなど、風のない締め切った体育館での競技や、剣道など防具をつける競技は特に注意が必要です。チーム競技の場合、周囲のメンバーの配慮や体調不良を訴えやすい雰囲気大切です。



#### 5. 文化部も熱くなりすぎない

高温多湿の場所で長時間練習することは控えましょう。音楽室や特別教室などでの活動では、空調を調節しつつ、こまめに休憩や、水分補給を行ってください。



もし、熱中症かな?  
と思ったときは…



- ☑ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ☑ 涼しい場所へ移動しましょう
- ☑ 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- ☑ 塩分や水分を補給しましょう

## 「水難事故を未然に防止しよう」

毎年のように、全国のどこかで水難事故が発生しています。夏休みになると海や川などレジャーに出かける機会が多くなります。楽しい思い出をつくるためにも、水難事故に遭わないために、以下の内容を確認し、安全・安心に過ごせるように、気を付けるようにしましょう。

### 水難事故が起こりやすい状況を知ろう

子どもの水難事故の多くは、河川で起こっています。魚とり・釣りをしている場面が一番多くなっています。京都市内では、鴨川（賀茂川）や、高野川、天神川、桂川、宇治川など多くの河川があります。

子どもだけで川では遊ばないことや、誘われても川には入らないようにすることを守り、遊泳禁止区域などをはじめとする危険区域へ立ち入らないようにしましょう。

### 海での水難事故を防ぐための注意点

#### 1 遊泳するときは、管理された海水浴場を利用する

管理されていない海岸では、急に水深が深くなっている場所や岸から沖への海水の流れ（離岸流）などが発生する場所があり、危険です。

#### 2 健康状態が優れないときは泳がない

体調が優れないときや睡眠不足等で疲れているときは、集中力や運動能力が低下し、大変危険です。無理せず、遊泳や釣りなどは控えましょう。

#### 3 事前に天気予報を確認する

事前に天気予報を確認し、海が荒れているとき、荒れることが予想されるときは、遊泳などを中止しましょう。

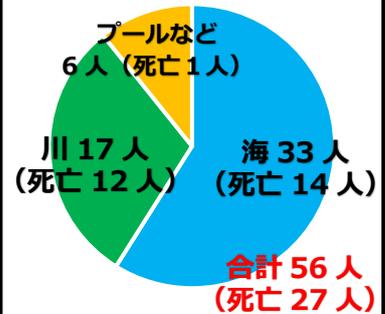
#### 4 子どもだけで遊泳せず、必ず大人の人と一緒に行動する

保護者等の大人と一緒に行動し、危険がないようにしましょう。

#### 5 救命策の確保 ～事故から命を守るために～

ライフジャケットを着用し、自分の命を守りましょう。また、海に落ちた際にライフジャケットが脱げてしまう、膨張式のライフジャケットが膨らまないといったことがないように、点検の上、正しく着用しましょう。

### 水難事故の発生場所 (令和元年～5年)



出典：京都府警察



※ 関連：安全ノート P.18「生活の安全 夏休みの生活と安全」

## 「ゲリラ豪雨について」

ゲリラ豪雨は、急速に発達した積乱雲によってもたらされ、晴れた夏の日の夕方に発生することが多いです。どこで発生するか予測することが難しいため、日ごろからの備えを意識するようにしましょう。

### 急な天候の変化に注目する

ゲリラ豪雨の発生の前兆として「急に真っ黒な雲が近づいてくる」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見える」といった天候の急変が挙げられます。警報・注意報の発表以外にも、天気予報での「大気の状態が不安定」「天候の急変」などの表現にも注意しましょう。



ハザードマップで身の回りの安全を確保しましょう。自分の命を守る行動を！

※ 参考：tenki.jp