

今年の夏も厳しい猛暑が予想されています 熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。気象庁の発表によると、今年の7月～9月は全国的に気温が平年より高くなる見通しです。日頃からしっかり予防しましょう。

特に、子どもは大人と比べて体温調節機能が未発達なこと、地面からの反射熱の影響を受けやすいこと等から、熱中症になるリスクが高くなります。周りの大人が子どもの体調の変化に注意しましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける ◇通気性の良い涼しい服装にしましょう。 ◇屋外では帽子を着用しましょう。 ◇涼しい場所や日陰でこまめに休憩しましょう。 	こまめな水分補給 ◇こまめに水分補給をしましょう。 ◇汗をかいたときは、塩分もとりましょう。 
体調の管理 ◇十分な睡眠や休憩をとりましょう。 ◇食生活に気をつけましょう。 	室温の管理 ◇エアコンや扇風機を上手に使いましょう。 ◇カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。 

熱中症の症状

- ◇軽度…めまい、立ちくらみ、汗が止まらない 等
- ◇中度…頭痛、吐き気、倦怠感、嘔吐 等
- ◆重度…意識障害、けいれん発作、高い体温、
返事がおかしい、まっすぐ歩けない 等

熱中症の疑いがあるときは

- ◇涼しい場所に移動しましょう
- ◇衣類を緩め、体を冷やしましょう
(首の周り・脇の下・足の付け根など)
- ◇水分・塩分を補給しましょう
- ◆意識がない、反応がおかしいときは、
すぐに救急車を呼びましょう

暑さ指数と熱中症警戒アラートを活用しましょう

暑さ指数		注意事項
危険	31 以上	高齢者は安静にしているでも発症リスクが高い。極力外出を避けて涼しい室内に移動する。
嚴重警戒	28 以上 31 未満	外出する際は炎天下を避けて室内では気温が上がらないように気を付ける。
警戒	25 以上 28 未満	運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休憩を取り入れる。
注意	25 未満	激しい運動や重労働は発症リスクが上がるため注意する。

暑さ指数が
35 以上で熱中症特別警戒アラートが
33 以上で熱中症警戒アラートが発表！
(昨年度は東京で 26 回発表)

熱中症警戒アラートとは、
熱中症の危険性が極めて高い気象状況が予測される際に、注意を呼びかける警報です。今年度からは
気温が著しく高くなることにより重大な健康被害が生じるおそれがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

～ 良い絵本を選んで 絵を読み解く力を育もう ～

ご家庭で読み聞かせをされていますか？耳からの読書である読み聞かせは、読解力や想像力、共感力を養います。そのうえ、ご家庭でその楽しさを分かち合うことで、親子の絆も深まります。

絵本は、絵と言葉が一体となって世界を作ります。まだ文字を読めない幼い子の場合、絵本を開けば、絵は自ずと目からの情報として受け取ることができますが、言葉はそうはいきません。誰かが文字を声に換え、耳に届けなければ、子どもはその情報（物語）をまるごと受け取ることができないのです。言い換えれば、大人が子どもにその絵本を読み聞かせる価値を納得（承認）した作品でないと、子どもはその楽しさを味わうことができないということです。だからこそ、私たち大人は、絵本を選ぶということに責任があります。

最近、「絵を読み解く力がなく絵本を読み通せない子がいる」ということが話題に上がりました。「幼少期に面白さや簡単さだけの絵本で過ごしてきた子には、絵が物語っていることを読み解く力が育っていないのではないか？ 最近は小学生向けに良い絵本がたくさん出ているにもかかわらず、最後まで絵本が読めない子がいるのではないか？」というものでした。先述のように、絵と言葉が一体となって世界を作る絵本は、絵で物語る部分は絵に任せ、言葉を被せるようなことはしません。その絵を読み解けないのだとしたら…どれほど絵本がつまらないものになってしまうことでしょうか。では、私たちはいったいどのような絵本を子どもに読んであげたら良いのでしょうか？

1 年間におよそ 1,200～1,300 タイトルの新刊が出版される絵本ですが、そのうち 20 年、30 年と読み継がれる作品は僅かです。そう、書店等で素敵な新刊絵本に出会うのは、なかなか大変なことなのです！そこでお薦めするのが、ロングセラー絵本と言われる、出版から長く愛され読み継がれている作品です。それらは、長い年月を経て、ようやく子どもの本として評価が定まった作品と言っても良いのでしょうか。もちろん、新しい絵本の中にもロングセラーに負けない良い作品もあります。

どうぞ夏休みには、長く読み継がれ評価の定まった作品と新しい時代の作品を両輪として、子どもと一緒に絵本の世界を楽しんでください。大人に読んでもらうことでできる、絵と言葉の世界に心を惹かれ夢中で楽しむ、それは子ども時代の特権ともいえるひと時なのです。