

毎週日曜発行
2026 6/28

こども新聞 週刊がほピョンプレス

河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)



今年から最高気温が40度以上の日は「酷暑日」と呼ばれるようになりました。「猛暑日(35度以上)」よりもさらに危険な暑さで、命に関わるリスクが一段と高まります。こうしたうだるような暑さの日は、熱中症への備えがこれまで以上に重要です。

熱中症は強い日差しの下だけでなく、屋内や車の中、風通しの悪い場所

など条件がそろえば、いつでも、どこでも、誰でも発症します。体が暑さに慣れていない初夏や梅雨の時期は特に注意が必要です。

水分不足や体に熱がこもること、軽い症状では目まい、立ちくらみ、手足のしびれが起こり、重症になると意識がもうろうとし、命に関わることもあります。

子どもは地面からの照

り返しの影響を受けやすく、大人よりも体温調節の機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすいといわれています。遊びや活動に夢中になり、体調の変化に気づきにくいという特徴もあります。

熱中症を防ぐためには、早めの行動が大切です。のどが渇く前に水分を取る、帽子をかぶること

つもと違う」と感じたら、すぐに日陰に入る、休む、涼しい場所へ移動するなど体を守る行動をためらわずに取りましょう。

涼しい場所の一つとして、クーリングシェルターがあります。クーリングシェルターは冷房の効いた場所で、一時的に誰でも休むことができる施設です。市役所などの公共施設だけでなく、皆さんが普段利用しているお店や建物でもクーリングシェルターになっているところがあります。

通学路や友達と遊ぶ場所の近くにクーリングシェルターがあるかを事前に確認しておきましょう。暑さを感じたときは、我慢せずに積極的に利用することが大切です。

これから本格的な夏を迎えます。熱中症は、正しい知識と早めの対応によって防ぐことができます。日頃から自分の体調の変化に注意して、暑さから身を守る行動を心がけましょう。

(仙台市防災・減災アドバイザー 早坂政人)

熱中症への備え

のど渇く前に水分を取る



はやさかアドバイザーの

学ぼう 防災

39

きょうのテーマ

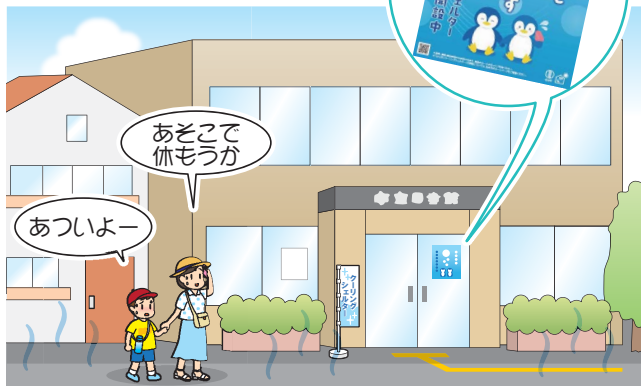


気温40度以上の名前は何かいい?

- 1位 酷暑日
- 2位 超猛暑日
- 3位 極暑日

※気象庁のアンケート結果

このポスターが目印!



熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 日陰を利用
- こまめに休憩
- 暑いときには無理をしない

イラスト さとうあけみ

この日 何の日

◇28日(日) 貿易記念日

1859年のこの日、江戸幕府は米英仏露、オランダの5カ国と結んだ友好通商条約に基づいて横浜と長崎、函館3港で自由貿易開始を布告したんだ。これを記念し1963年に制定されたんだよ。

きょうの紙面

- 2面 やさしいにほんごニュース
- 3面 連載「古代のモンスター」
- 4・5面 わが校わがまち スクール通信
- 6面 聞いて話して こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 Let's try 防災クッキング

みんなの将来

みんな動こう

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ