

山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川晴峰

梅雨は明けましたが、7月は「熱中症予防月間」です！

今年は、例年以上に梅雨入りが早かった関係もあり、7月9日に梅雨が明けたそうです。

私が小さかった頃は、「日射病」と呼ばれていたのではないかと思うのですが、今では「熱中症」と呼ばれるようになりました。この病気は、暑さによる「熱失神」「熱性痙攣（けいれん）」「熱疲労」などの症状の総称です。

これからの時期、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまく機能しなくなります。その結果、体内に熱がこもり、めまい・体のだるさ・意識の異常などの様々な症状が現れます。

「熱中症」と聞けば屋外で起こるイメージが強いようですが、就寝中などにも発症することもあります。晴れの日だけでなく、雨の日でも注意が必要です。熱中症の主な原因は、次の三つです。

① 環境要因

最高気温が、30度以上の真夏日になると、熱中症の危険が高まります。また、気温だけでなく、湿度や風速などの影響も受けます。気温・湿度・風・日射・輻射の気象条件を組み合わせた「暑さ指数（WBGT）」が、予防の指標として用いられています。

② 体の要因

体温調節機能や感覚機能が低下した高齢者、体温調節機能が未発達の乳幼児、糖尿病の持病がある人や高血圧の人などはリスクが高くなり、熱中症弱者とされています。

③ 行動の要因

激しい運動や長時間の屋外作業、水分補給が十分でない場合などに、発症しやすくなります。マラソンなど屋外でのスポーツだけでなく、窓を閉め切った体育館の中で行われる卓球やバドミントンなどのスポーツでも注意が必要です。

今日は「世界人口デー」！考えてみたい食生活！

あまり聞きなれない言葉だと思いますが、今日は「世界人口デー（World Population Day）」です。昭和62年（1987年）7月11日に世界の人口が50億人を突破したことから、世界の人口問題への関心を深めてもらうために、平成元年（1989年）に国連人口基金によって定められました。

国際連合（国連）によると、20世紀に入った頃の世界の人口は約16億5000万人だったのが、**わずか90年弱で、人口が3倍に増えたこととなります。**その後も人口は増え続け、平成11年（1999年）には60億人に達しました。

日本は少子化傾向にあります。未来の世界人口はどのようになるのでしょうか？国連の推計によると、世界の人口は平成22年（2010年）の約69億人から、約100年後の2100年には約91億人となるそうです。日本の人口は、平成29年6月1日現在で1億2674万人だそうですが、既に人口の減少が始まっており、2100年には9000万人を下回るとの予想が立てられています。

人口問題と密接に関連している事柄の一つに、食糧問題があげられます。特に考えなければいけないのが、いわゆる「食品ロス」です。日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる**約2,800万トン！**このうち、売れ残りや期限が切れた食品、食べ残し等、本来食べられずに廃棄された食料は、約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。

今一度、私たちの食事の在り方についても考えてみる必要がありますね！