

子どもたちの熱中症を予防する 動画「汗のやくわり」公開 猛暑予想の夏本番を迎える前に 子どもが自ら考え行動して熱中症の予防が出来るように

発表のポイント

- ヒトの体温調節機能として重要な汗について、小・中学生が理解しやすいように解説したアニメーション動画「汗のやくわり」を制作し公開しました。
- 子ども自身が、自分の身体の状態を的確に認識し、主体的に身を守る行動を考え、熱中症を自発的に予防する実践力を身に着けることを目的としています。
- 日頃から汗ばむ程度の運動（遊び）により徐々に体を暑さに慣れさせること（暑熱順化）が、熱中症予防に繋がり、夏季においても安全でアクティブな生活習慣を維持できるようになります。



早稲田大学スポーツ科学学術院の細川由梨（ほそかわゆり）准教授と、新潟大学人文社会科学系の天野達郎（あまのたつろう）准教授らの研究グループ（以下、本研究グループ）は、ヒトの体温調節機能として重要な汗について、小学生や中学生が理解しやすいように解説した動画「汗のやくわり」を制作し、2023年に匹敵するような猛暑の予想がある夏本番を目前としたこの春に公開（2024年3月1日（金））いたしました。本研究グループは、学校の子どもたち（小学校～中学校）が自ら考え行動して、熱中症の予防をできるような新しい教育構築を目標として研究を進めています。

動画タイトル：「汗のやくわり」（2分36秒）

動画公開 WEB ページ（URL）：<https://wcms.waseda.jp/em/65dd833b76fd6>

このたび作成した動画「汗のやくわり」は、2021年度に本研究グループが作成した動画「からだと水分」に続く、第二弾となる作品です。子ども自身が、自分の身体の状態を的確に認識し、主体的に身を守る行動を考え、熱中症を自発的に予防する実践力を身に着けるために、体温調節機能（行動によって熱中症を回避する能力と、発汗などの生理機能によって熱中症を回避する機能）への理解を深めることを目的に制作しています。本格的な夏を迎える前に、熱中症予防教育の一環として、学校などの教育現場や家庭などで本動画を広く大人も子どもも一緒に視聴することで、日常的な身体運動の重要性を多くの方が認識し、一人でも多くの人たちが熱中症から身を守ることが出来るようになることを目指しています。是非、本動画をご覧のうえご活用ください。

1 動画制作の背景

熱中症のリスクは老若男女、スポーツする人・しない人に関わらず、存在します。近年では気候変動の影響で日本においても真夏日や猛暑日の発生頻度が増えており、極端な暑さによる健康被害は今後さらに顕在化することが予想されます。これまでに Safety and Performance Optimization Laboratory（細川研究室）では、多くの熱中症予防対策セミナーを主にスポーツ関係者や学校関係者に行いましたが、いずれの現場においても、漠然と水分補給や脱水予防の重要性は理解しているものの、具体的な行動に移せていないという障壁がみられました。第一弾動画（「からだと水分」）はこのような背景から制作され、子どもたちに適切な水分補給習慣の実践を促すことを意識した構成にしました。熱中症予防に関連付けて水分補給の重要性を唱える資料は世の中に多く存在しますが、本研究グループの制作した動画は、小学生低学年でも安易に理解することができること、良い水分補給を実践するために子どもたちでもできる具体的な方法を明示している点にオリジナリティがあります。

2 今回この動画で実現しようとしたこと

今年制作した第二弾動画の「汗のやくわり」は、一見難解な題材に見えるかもしれませんが、熱中症予防に重要な発汗機能の説明や、発汗を通じた体温調節機能を維持するためには適度な運動習慣が重要である点などについて分かりやすく解説しました。本動画では、日頃から汗ばむ程度の運動（遊び）をすることが結果として熱中症予防にも繋がる点についても触れることで、徐々に体を暑さに慣れさせていく「暑熱順化」のコンセプトも反映しました。第一弾の「からだと水分」と第二弾の「汗のやくわり」の情報を統合することで、子どもたちには夏季においても安全にアクティブな生活習慣を心がけてもらえるよう意識しました。

3 制作者のコメント

これらの動画は、主に小学校やユーススポーツクラブなどの子どもたちを対象に視聴して頂くことで、具体的な熱中症予防を子どもたちが自ら実践するきっかけになることを期待しています。動画はより多くの方に活用して頂けるよう、オンラインで一般公開しています。小学校低学年の子どもには理解の難しい言葉も一部含まれていますので、対象者によっては指導者や保護者との対話の中で、本動画を活用して頂くことを推奨しています。

4 研究助成

研究費名：学校における子どもの体温調節能力の発達過程の解明と熱中症予防の教育介入研究

研究課題名：文部科学省 科研費 挑戦的研究（開拓）（20K20515）

研究代表者名（所属機関名）：天野達郎（新潟大学）

5 キーワード

熱中症、汗腺、自律性体温調節、学校、子ども、発汗、暑熱

【参考】動画第一弾



動画タイトル：「からだと水分」（3分01秒）

動画公開 WEB ページ（URL）：

<https://wcms.waseda.jp/em/603c55da9857c>

制作公開：2021 年度

【本件に関するお問い合わせ先】

早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授 細川由梨

【発信元】

早稲田大学広報室広報課