

本日は試験最終日、コロナ禍の中ようやくここまで辿り着きました。みなさん、本当にお疲れ様でした。

長引く休校、分散登校での学校再開、そして全員登校・・・異例のことばかりで大変でしたね。感染症予防へのご協力ありがとうございます。都内をはじめ各地の感染者が増える中、保健室としても気が気ではありませんでしたが、皆さんのひた向きの姿や笑顔に救われる毎日でした。まずはゆっくり休んで、この数か月間の疲れをとってから、夏の活動に入ってください。

暑い中での活動は危険を伴いますので、絶対に無理はしないでください。また今夏は熱中症対策に加えてコロナ対策も加わるため、二重に注意が必要となります。

今回は、夏の活動に向けての特集号としました。ぜひ読んで、安全にかつ健康で過ごしてください。ご家庭でもご注意いただき、引き続き熱中症予防と感染予防へのご協力をお願いいたします。

夏期休暇中のコロナ対策について

1. 「健康観察表」について～休暇中も毎朝の検温と症状の有無を「健康観察表」につけてください

- 夏期活動に参加する・しないに関わらず、夏期休暇中も毎朝検温と健康観察を行い、「健康観察表」に結果を記録してください。
- 活動に参加する際は、保護者に押印してもらい、忘れずに持参してください。
※ 発熱や症状がある場合は、参加は控えてください。
- 必ず活動開始前に担当の先生の確認を受けてから参加してください。
※ 途中参加や複数の活動に参加する際も同様です。
- 9月1日始業式に組主任に提出してください。

2. 「新しい生活様式」が感染防止の基本になります

- 手洗いの徹底や手指の消毒を行いましょう。
- 「密集」・「密接」・「密閉」の3密を避けましょう。
- 身体的距離を確保(1～2mのソーシャルディスタンス)しましょう。
- マスクを着用しましょう。 ■ 換気をしましょう。
- 睡眠や栄養をしっかりとり、免疫力を高めましょう。



夏期休暇中の熱中症予防について

1. 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

- 感染予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意です。
- マスク着用時は激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

- 屋外で人との距離が2m以上とれている場合は、適宜マスクをはずすことは可能です。
 - 運動時、人との距離が十分とれている場合は、マスクをはずすことは可能です。
- ※) 暑さを避ける・水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク着用・換気などの「感染予防」を上手に両立させましょう。

2. 暑さに身体を慣らしていきましょう

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れることを温熱順化といいます。温熱順化は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。温熱順化は運動開始数日後から起こり、約2週間で完成するといわれています。日頃から汗をかく習慣を身につけて温熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

※) 無理をせず、徐々に暑さに慣らしていきましょう！初めから激しい運動は危険です！

3. 環境条件を把握しておきましょう

「高温」「多湿」「直射日光が強い」「風がない」という日は、熱中症の危険度が高まります。予報や状況に注意して、その日の環境に合わせて決して無理のないようにしてください。

熱中症予防の目安に使われるのが「暑さ指数(WBGT温度)」です。



熱中症予防のための運動指針

| 気温 | 暑さ指数(WBGT) | 熱中症予防のための運動指針 | |
|-----------|------------|-------------------------|---|
| 35℃以上 | 31℃以上 | 危険 運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動中止。 ※屋内外での運動部の活動は原則中止となります。 ※本校の基準もこれに準じます。 |
| 31℃～35℃未満 | 28～31℃未満 | 嚴重警戒 激しい運動は中止 | 熱中症の危険が高い。 激しい運動・持久走は避ける。頻繁(約15分毎)に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。 体力のない人、暑さに慣れていない人は運動中止。 |
| 28～31℃未満 | 25～28℃未満 | 警戒 積極的休息 | 熱中症の危険が増す。 積極的に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。 激しい運動では30分おきぐらいに休息。 |
| 24～28℃未満 | 21～25℃未満 | 注意 積極的水分補給 | 熱中症になる可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 24℃未満 | 21℃未満 | ほぼ安全 適宜水分補給 | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 この条件でも熱中症が発生する場合がありますので注意は必要。 |

暑さ指数とは、気温と湿度、輻射熱に関係する値を組み合わせで計算する指標で、WBGT温度:Wet-bulb Globe Temperatureで示されます。これを基準にして、無理のない活動をしてください。

裏面へ続きます▶

※) こんな日(時)は特に注意！！

- 気温・湿度が高い日 注)気温が低くても湿度の高い日は危険です
- 前日より急に温度があがった日
- 日差しが強く、風が弱い時
- 午前中では10時ごろ、午後では13時～14時ごろに熱中症の発症件数が多い

4. 個人の条件や体調を考慮しましょう ～運動前にチェック！

運動する際、次のような人は注意が必要です。

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人 注)特に下級生
- 体調が悪い人
- 防具などつけて運動する人 注)剣道部、フェンシング部など
- 肥満の人
- 食事や睡眠が十分にとれていない人
- 普段から運動していない人
- 病気の治療薬などを飲んでいる人

※) 絶対に無理をしないこと！無理をさせないこと！

5. こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

熱中症は症状によって、3つに分けられます。

- 【Ⅰ度】 **軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 【Ⅱ度】 **中等度症** 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、体に力が入らない(虚脱感)
- 【Ⅲ度】 **重症** まっすぐに歩けない、走れない、呼びかけに対して返事がおかしい、高熱、けいれん、意識がない

※) 活動中に具合が悪くなったら、すぐに活動を中止して、症状が軽いうちに必要な措置をとるようにしましょう！無理をするのは大変危険です！お互いに声を掛け合い、周りの人の様子を注意しながら早め早めに対処しましょう。

6. 熱中症を疑ったら、次のような手当てをしましょう

- 涼しい場所へ移動する
 - ✓ 風通しの良い日陰や、クーラーがきいている室内に移動させましょう。
- からだを冷やす
 - ✓ 衣服を脱がせたり、ゆるめたりして風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。
 - ✓ 皮膚に水をかけたり、濡れタオルを当てたりしながら、うちわや扇風機であおぎましょう。
 - ✓ 首、脇の下、足の付け根を氷で冷やしましょう。太い静脈がある個所を冷やすのが効果的です。
 - ✓ 夏の活動中は、ペットボトルのスポーツドリンクを凍らせて常備しておくと、体の冷却と水分補給の両方に使えて一石二鳥です。



□ 水分・塩分を補給する

- ✓ スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水がベストです。
- ✓ 可能ならば、冷たい飲み物を持たせて自分で飲んでもらいます。
- ✓ 冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪うと同時に脱水を補正します。



熱中症注意
こまめな水分補給

※) A. 症状が改善しても、しばらくは経過観察を行いましょう。

B. 症状が続く場合は、医療機関へ行きましょう。

C. こんな時はすぐに救急車(119番)を呼びましょう。

☞ 「意識がない・意識がおかしい」「自力で水分が飲めない」「症状が改善しない」

※ 救急車が到着するまでの間も、積極的に体の冷却は続けましょう。

雷注意報をキャッチして落雷事故を防ぎましょう

大気が不安定となり、雷雲をともなうゲリラ豪雨が発生することがあります。落雷事故を防ぎましょう。

1. 事前に天気予報などで情報収集を！

2. 厚い黒雲が頭上に広がったら、活動を中止し屋内へ！

- 厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近のサインです。
- 雷鳴はかすかでも危険信号。雷鳴が聞こえたら落雷を受ける危険性があります。
- 屋外での活動は直ちに中止して、すぐに安全な場所(鉄筋コンクリートの建物、自動車、バスなどの内部)に避難しましょう。これ位だったら大丈夫、という安易な考えはやめましょう。

3. 高い木のそばからは離れよう！

- 落雷を受けた木からの放電を受ける可能性があります。直ちに2m以上は離れましょう。

総合健康診断の日程が決定しました

◆ コロナの影響で延期になっていた総合健診を含めた健康診断の日程は次の通りです。

9月 1日(火) 結核健診問診票配布(中学生・高3)

総合健診各種問診票配布(中1～高3)

9月 8日(火) 結核健診問診票提出(中学生・高3)

総合健診各種問診票提出(中1～高3)

9月15日(火) 結核健診内科(結核健診問診票の結果、学校医が必要と認めた生徒のみ)

9月17日(木) 心電図検査(中1・高1)、胸部X線検査(高1)

※ 授業中に順次呼んで検査を実施します。

9月18日(金) 総合健診 ※ 学年毎に時間差登校となります。授業はありません。

尿検査の結果について

◆ 6月～7月にかけて実施しました尿検査の結果通知は次のようにいたします。

①2次検査の対象になった生徒には、終業式に結果を通知する予定です。

②2次検査の対象にならなかった生徒は、全員異常なしの判定でした。

その結果は、9月の総合健診の結果通知表に記載しお知らせします。

