

うっとうしい梅雨空が続いていますが、生徒のみなさんにとっては試験も終わり、今はホッと晴れやかな気分になる一番いい時ではないでしょうか。コロナ禍で1学期も生活に制限が加わる中、ストレスも多かったことと思います。生徒・保護者の皆さまのご協力のもと、本校では感染が拡大することもなく、無事に過ごせていることに、とても感謝しています。

いよいよ夏休み。のんびりするもよし、好きな事など思い切りするのもよし、長い休暇期間を有効に使って、忙しい毎日で溜まった疲れを癒し、気力・体力を取り戻しましょう。

この夏も、「新型コロナウイルス感染症」と「熱中症」の予防をしながらの生活が、元気に夏休みを過ごすためのキーワードとなります。休暇中は家で過ごすことが増えますので、ご家庭でも注意して生活してください。

◆◇◆ 新型コロナウイルス感染症の予防について ◆◇◆

1. 休暇中も毎日「健康観察表」の記入を行いましょう

検温と健康状態のチェックは、新型コロナウイルス感染症の早期発見だけでなく、熱中症の予防にもつながります。夏期休暇中も忘れずに毎朝の検温と症状の有無を「健康観察表」に記入をして、保護者の方と一緒に健康状態を確認してください。万が一、発熱や症状がある場合は、外出せずに自宅で経過観察を行うか、早めに医療機関へ相談しましょう。

夏期休暇中の「健康観察表」は9月7日始業式に回収します。組主任の先生に提出してください。

夏期活動に参加する際は……

「健康観察表」は保護者に押印してもらい、忘れずに持参しましょう。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)

2. 「新しい生活様式」を続けましょう

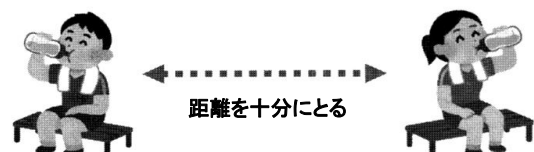
- 手洗いの徹底や手指の消毒を行いましょう。
- 「密集」・「密接」・「密閉」の3密を避けましょう。
- 身体的距離を確保(1~2mのソーシャルディスタンス)しましょう。
- 室内ではこまめに、換気をしましょう。
- 睡眠や栄養をしっかりととり、免疫力を高めましょう。
- マスクを着用しましょう。



夏期のマスクの着用について……

新型コロナウイルス感染症の予防にマスクの着用は欠かせない物となっています。しかし、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。したがって、夏期の高温多湿の環境下での着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるため注意が必要です。

- ① 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。
- ② マスクを外して運動する場合も、休憩時など人と会話をする際は着用しましょう。
- ③ 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、こまめに水分の補給をしましょう。



1. 天気予報などから、熱中症の危険度を確認しましょう

テレビやインターネットの「天気予報」や環境省の「熱中症予防サイト」などを利用して、その日の熱中症の危険度を確認しましょう。室内にいても熱中症にはかかります。外出しない日のチェックも忘れずに。特に注意が必要な日は・・・

- 気温・湿度が高い(気温が低くても多湿であれば熱中症は起こりやすい)
- 日差しが強く、風が弱い ● 急に暑くなった
- 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

熱中症予防の目安に使われるのが「暑さ指数(WBGT温度)」です。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て計算する指標で、「WBGT温度:Wet-bulb Globe Temperature」で示されます。

運動をする際は、熱中症になる危険度がさらに高くなります。暑さ指数(WBGT温度)別の「熱中症予防のための運動指針」を下記に載せました。運動指針を基準にして、無理のない活動をしてください。

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	厳重警戒 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。

※環境省の「熱中症予防情報サイト」に詳しく出ています。

チェックしましょう。⇒ <http://www.wbgt.env.go.jp/>



スマートフォン版

熱中症警戒アラートとは・・・

従来の「高温注意情報」に変わり、今年4月より都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されることになりました(関東甲信越地方は昨年より試行)。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を事前にとることができるようにするための情報です。特に暑くなると予測された日の前日夕方または当日早朝に、暑さ指数(WBGT)が33℃以上になると予測される地点に対して発表されます。この発表があった日は、外出を控える、エアコンを使用するなど、普段以上の熱中症の予防行動を積極的に実践する必要があります。

裏面に続く...

2. 体を徐々に暑さに慣らしましょう

熱中症は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬で、急に蒸し暑くなった日によく起こります。それは体が暑さに慣れていないためです。暑い日が続くと、体がだんだんと暑さに慣れて、暑さに強くなります。ですから、試験が終わった日から数週間、特に運動部の活動には注意が必要です。

暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。日常生活の中で運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

暑熱順化には「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)を継続的に行なったり、入浴の際、湯船にゆっくりつかったりすることが有効です。



3. 運動前に体調や個々の条件の確認をしましょう

- 運動を始める直前にも、再度体調のチェックをして、少しでも症状がある人は運動をせずに早めに帰宅しましょう
- 「睡眠不足はないか」「朝食や昼食を食べたか」「運動前に水分補給をしたか」など、周囲の人とお互いに確認しましょう
- 頑張りすぎは危険です。運動の途中で具合が悪くなった時、気軽に言える雰囲気をつくりましょう
- 様子がおかしい人を見かけたら、「どうしたの?」と声をかけましょう

※また、『体力がない人(特に下級生)』『久しぶりに運動をする人』『肥満傾向にある人』も注意が必要です。

4. こまめに休憩して、水分補給を行いましょう

軽い脱水状態のときは「のどの渇き」を感じません。早めに、こまめな水分補給が必要です！

- 運動を始める前、運動が終わってからの水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 気温の高い日は、15～20分ごとに、休憩して水分補給
- 0.1～0.2%の塩分を含み、5～15℃の飲み物で、水分補給



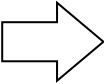

※脱水状態の目安は体重の2%。体重50kgの人なら、1リットルの水分不足で脱水症状が出始めます。

5. 服装に気をつけましょう

- 衣服は軽装にして、通気性・吸水性・速乾性の良い素材を選びましょう
- 屋外では帽子をかぶりましょう
- 水にぬらすと冷たくなるものを首に巻いたり、冷却シートを使ったりするなど、冷却グッズを上手に使いましょう
- 防具などを着用するスポーツは、休憩ごとに外したり、ゆるめたりして熱を逃がすようにしましょう



■□■ 熱中症の対処法 ■□■


熱中症の症状	I度 (軽症)	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 手足がつる <input type="checkbox"/> 気分不快 <input type="checkbox"/> 汗がとまらない		熱中症かもと思ったら...	
	II度 (中等度)	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 体に力が入らない		<涼しいところへ移動する> ●風通しが良い日陰 ●クーラーがきいた部屋	
	III度 (重症)	<input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない <input type="checkbox"/> 呼びかけに対して返事がおかしい <input type="checkbox"/> 体温が高い <input type="checkbox"/> けいれんする <input type="checkbox"/> 意識がない		<からだを冷やす> ●衣服を脱がせたり、ゆるめたりして、風通しをよくする ●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ぐ ●首、脇の下、足の付け根を氷で冷やす (太い静脈がある個所を冷やすのが効果的です)	
			<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 ●可能ならば、冷たい飲み物を持たせて自分で飲んでもらう ●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		



こんな時はすぐに救急搬送 (119番)

- III度の症状がある
- II度の症状で、自分で水分を飲めない

※必ず大人(先生)に連絡を!!




対処して、症状が改善しても...

- しばらくは経過観察を行う
- その後も症状が続く場合は、医療機関へ

☂ ☂ 夏は豪雨・落雷にも注意が必要です ☂ ☂

温暖化に伴って、近年は梅雨の終わりにも梅雨前線の発達による豪雨や雷雨に見舞われ、土砂災害や河川の氾濫などの被害が起きることが増えました。また梅雨が明け、本格的な夏を迎えると大気の状態が不安定になりやすく、急な積乱雲の発達で、突然の集中豪雨や雷雨が起きやすくなります。日頃から災害時の備えをするとともに、外出の際は事前に天気予報などを確認してから、その日の計画を立てましょう。

外出時や屋外で活動中に、万が一、天気の急変に気がいたら...

① 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。豪雨をとまなう際は、屋内の高いところへ避難してください。

② 電柱や高い木のそばからは離れよう

電柱や樹木の近くでは、側撃(落雷を受けた電柱や木からの放電)を受ける可能性があります。最低でも2m以上は離れましょう。木の下での雨宿りは危険ですので、絶対にやめましょう。