

保護者皆様&生徒諸君へ

一学期の定期試験が終わりました。コロナによる行動制限のない夏休み、これからどう過ごそうかと考えている今が一番楽しい時かもしれませんね。思う存分自由に過ごしてください！と言いたいところですが、コロナの感染力は衰えず第9波の流行が懸念されていますし、今年はすでに真夏のような蒸し暑い日が多く、「熱中症」も一段と注意が必要な状況です。

まずは溜まっている疲れを癒し、弱っている体力を回復させ、「感染症」や「暑さ」に負けない身体作りから始めましょう。

◆◆◆ 夏休みを元気に過ごすには… ◆◆◆

- 休み中も早起きをして、まずは太陽の日を浴びましょう。
- 朝食をしっかり食べましょう。朝食は脳と体のエネルギー補給。また水分や塩分も補えます。
- 脳が一番元気な午前中に、宿題や勉強を行いましょう。
- 熱中症に注意して、毎日少しでも体を動かす時間を作りましょう。
- 食事は栄養バランスを意識して、3食しっかり食べましょう。
- 睡眠時間は8時間を目標に。就寝時間を決めて、体内時計を整えましょう。
- 湯船につかるなどして、夜はリラックスタイムを取りましょう。



◆◆◆ 夏の感染症の予防について ◆◆◆

この夏のコロナの感染状況も気になりますが、他にも夏に流行る感染症で例年より多く罹る人が出ていたり、インフルエンザが季節外れに流行したりして、コロナ前とは違う状況があります。引き続き感染症には注意が必要です。本校でも1学期にコロナやインフルエンザで学級閉鎖を行ったクラスが複数ありました。5月から行動制限がなくなり、感染症対策は個人に委ねられるようになりました。この3年で感染症の予防策はみなさん身につけていると思いますが、ちょっとした気の緩みから感染してしまう危険があります。再度気を引き締めて、感染症予防を怠らないようにしましょう。

夏合宿などの宿泊行事に参加する場合は、学校から配布された「夏期宿泊行事参加者への注意事項とお願い」のプリントを必ず保護者の方と確認をしてください。

- 夏期休暇中も毎朝、健康状態のチェックを行いましょう。保護者の方は一緒に確認をお願いいたします。万が一、発熱や症状がある場合は、夏期活動や外出は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てください。
また、宿泊行事に参加する人は、出発の1週間程度前から検温や健康観察を行って、万全の体調で参加するようにしてください。
- 手洗いの徹底や手指の消毒を行いましょう。
- 換気をしましょう。暑さ対策で窓を閉める場合は、30分に1回は窓を開けましょう。
- 複数の人と接する室内や電車などの交通機関では、できるだけマスクを着用しましょう。
- 食事中の大きな声での会話は控えましょう。
- 外出後に症状が出てしまったら、すぐに自宅に帰りましょう。咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえ、「咳エチケット」を守りましょう。
- 近く(同居家族を含む)で、体調不良者がいた場合は、できるだけ接触を避け、共用部分の消毒などの感染症対策を講じましょう。

■□■ 防ごう 熱中症 ■□■

1. 熱中症の危険度を確認してから、行動しましょう

「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。
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

< 知っておこう！！暑さ指数WBGT >

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る計算する指標で、「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。 <u>※屋外での運動部の活動は原則中止となります。</u> <u>※本校の基準もこれに準じます。</u>
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

LINE 版

熱中症警戒アラートとは・・・

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。試験終了直後は疲れが残っている為、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?」「だいじょうぶ」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。

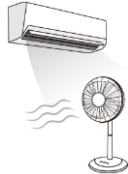

5. 服装に気をつけましょう

- 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
- 冷却グッズを上手に使って、身体を冷やしながらか運動しましょう
15℃程度のペットボトルを両手に握ることも体を冷やすのに効果的です
- 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



■□■ 熱中症の対応 ■□■

注意をして生活していても、熱中症にかかることがあります。早めに気づき対応することが大切です。

熱中症の症状	I 度 (軽症)	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ち眩み <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>	
	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>	
			<水分・塩分を補給する>		
			<ul style="list-style-type: none"> ● 風通しが良い日陰 ● クーラーがきいた部屋 		
			<ul style="list-style-type: none"> ● 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) 		
			<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		

**「意識がない・意識がおかしい」「自力で水分がとれない」「症状が改善しない」
 →こんな時はすぐに大人(先生)に連絡して、救急搬送(119番)**

※ 症状が改善してもしばらくは経過観察を行い、症状が続く場合は、医療機関へ行きましょう

◆◇◆ 豪雨・落雷も気を付けましょう ◆◇◆

近年は梅雨の時期から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増えることが増えました。本格的な夏を迎えるとさらに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。

外出時や屋外で活動中に、天気が急変し、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。**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。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。

日本スポーツ振興センターについて

夏期休暇中の学校行事やクラブ活動中のケガなどで医療を受けた場合は、新学期に保健室へ報告してください。スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます